Povestea ta a început demult

Cum să vindeci traumele familiale moștenite

MARK WOLYNN

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

Mark Wolynn

Povestea ta a început demult

Cum să vindeci traumele familiale moștenite

Traducere din engleză de
Daniela Andronache

TREI
2016

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

IT DIDN'T START WITH YOU.
How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle
Mark Wolynn

Copyright © 2016 by Mark Wolynn
Toate drepturile rezervate, inclusiv dreptul de a reproduce
în totalitate sau parțial, sub orice formă.
Publicat prin acord cu Viking, imprint al Penguin Publishing Group,
o divizie a Penguin Random House LLC.

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0067-5
ISBN PDF: 978-606-40-0068-2
ISBN Print: 978-606-719-932-1

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Victor Popescu
Design: Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Diverse Images
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Florin Paraschiv
Corectură: Rodica Petcu, Cătălina Chiricheş

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv

utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Părinților mei,
Marvin Wolynn și Sandra Lazier Wolynn Miller.
Vă sunt atât de recunoscător pentru tot ceea ce mi-ați dat.

„Cine privește în afară visează; cine privește înăuntru se trezește.“
(Carl Jung, *Scrisori*, vol. 1)

Introducere
Limbajul secret al fricii

„În vremuri întunecate, ochiul începe să vadă…“
(Theodore Roethke, „In a Dark Time“)

Această carte este fructul unei misiuni, una care m-a purtat în jurul lumii, înapoi acasă la rădăcinile mele și către o carieră profesională pe care n-aș fi putut să o întrevăd nicicum la începutul acestei călătorii. De mai bine de douăzeci de ani, lucrez cu persoane care se luptă cu depresie, anxietate, boli cronice, fobii, gânduri obsesionale, tulburări de stres posttraumatic și alte afecțiuni debilitante. Mulți au venit la mine descurajați și abătuți după ce ani de zile de tratamente psihoterapeutice, medicamentoase și alte intervenții au eșuat să descopere sursa simptomelor lor și să le aline suferința.

Ceea ce am învățat din propria mea experiență, formare și practică clinică este că răspunsul poate să nu se afle atât în povestea noastră proprie, cât în poveștile părinților, bunicilor și chiar ale străbunicilor noștri. Cele mai recente cercetări științifice, care astăzi țin prima pagină a ziarelor, ne spun și ele că efectele traumelor pot trece de la o generație la următoarea. Acest „legat“ este ceea ce cunoaștem sub numele de traumă familială moștenită, iar dovezile care apar sugerează că este un fenomen cât se poate de real. Durerea nu întotdeauna se dizolvă de la sine sau se diminuează cu timpul. Chiar dacă persoana care a suferit trauma originară a murit, chiar dacă povestea lui sau a ei rămâne scufundată în ani și ani de tăcere, fragmente de experiență de viață, amintirea și senzațiile corpului pot rămâne vii, ca și cum s-ar întinde din trecut pentru a-și găsi rezolvarea în mințile și trupurile celor care trăiesc în prezent.

Ceea ce veți citi în paginile care urmează este o sinteză a observațiilor empirice din practica mea ca director al Institutului de Constelații Familiale din San Francisco și ultimele descoperiri din neuroștiințe, epigenetică și științele limbajului. Este, de asemenea, reflexia formării mele profesionale cu Bert Hellinger, renumitul psihoterapeut german a cărui abordare a terapiei familiale demonstrează efectele psihologice și fizice ale traumei familiale moștenite de-a lungul mai multor generații.

Mare parte a acestei cărți se concentrează pe identificarea tiparelor familiale moștenite — fricile, sentimentele și comportamentul pe

care le-am adoptat fără să știm, care mențin în viață ciclul suferinței de la o generație la alta — precum și asupra modului în care poate fi oprit acest ciclu, aspect ce constituie punctul central al muncii mele. S-ar putea să aflați, așa cum am aflat și eu, că multe dintre aceste tipare nu ne aparțin; pur și simplu au fost împrumutate de la alți oameni din istoria noastră familială. De ce se întâmplă așa? Cred cu tărie că se întâmplă astfel pentru că există o poveste care trebuie spusă și care poate fi în sfârșit adusă la lumină. Dați-mi voie să v-o spun pe a mea.

Nu mi-am propus niciodată să creez o metodă de depășire a fricii și anxietății. Totul a început în ziua în care mi-am pierdut vederea. Eram în agonia primei mele migrene oculare. Nicio durere fizică reală pe care să o pot descrie — doar un ciclon de groază întunecată, în care vederea mea se pierdea. Aveam treizeci și patru de ani și mă împiedicam prin birou în ceață, pipăind cu degetele telefonul de pe masă ca să formez numărul de urgență. Curând o ambulanță era pe drum.

Migrena oculară în general nu e ceva grav. Vederea îți devine confuză, dar de obicei revine la normal cam într-o oră. Doar că nu știi acest lucru atunci când ți se întâmplă. Pentru mine însă, migrena oculară a fost doar începutul. În câteva săptămâni, vederea ochiului meu stâng a început să dispară. Fețele și semnele de circulație au devenit curând de un gri neclar.

Medicii mi-au spus că aveam retinopatie seroasă centrală, o afecțiune pentru care nu există tratament, cu cauze necunoscute. Se acumulează fluid sub retină și apoi se scurge, cauzând pete oarbe și estompări ale contururilor în câmpul vizual. Unii oameni, cei cinci la sută cu forma cronică pe care o căpătasem și eu, devin oficial orbi. După cum mergeau lucrurile, mi s-a spus să mă aștept să îmi fie afectați amândoi ochii. Era doar o chestiune de timp.

Doctorii n-au putut să-mi spună ce anume îmi cauzase pierderea vederii și care ar fi putut fi leacul. Tot ce am încercat de unul singur — vitamine, regimuri pe bază de sucuri, bioenergie — părea să-mi facă mai rău. Eram buimac. Cea mai mare frică a mea mi se întâmpla văzând cu ochii, iar eu nu eram în stare să fac nimic. Orb, incapabil să am grijă de mine însumi și complet singur, clacam. Viața mea era ruinată. Îmi pierdeam dorința de a mai trăi.

Îmi tot repetam în minte scenariul. Cu cât mă gândeam mai mult, cu atât mai profund îmi pătrundea în trup sentimentul disperării. Mă scufundam într-o mâzgă. De câte ori încercam să ies, gândurile mi se întorceau la imaginea mea ca fiind complet singur, neajutorat și ruinat. Ce nu știam atunci era că chiar aceste cuvinte *singur*, *neajutorat* și *ruinat*

făceau parte din limbajul meu personal al fricii. Nestrunite și nestăpânite, ele mi se învârteau în cap și îmi ronțăiau trupul.

Mă întrebam de ce le dădeam gândurilor atâta putere? Alți oameni aveau necazuri mult mai mari decât ale mele și nu cădeau așa în hău. Oare ce anume din mine rămânea atât de profund îngropat în frică? Aveau să treacă ani de zile până să pot răspunde la această întrebare.

Atunci însă, tot ce puteam face era să plec. Am plecat din relația mea, din familia mea, din afacerea mea, din orașul meu — din tot ce cunoșteam. Căutam răspunsuri care nu puteau fi găsite în lumea din care făceam parte — o lume în care mulți oameni păreau derutați și nefericiți. Aveam doar întrebări și prea puțină dorință de a-mi continua viața așa cum o știam. Mi-am predat afacerea (o firmă de succes de organizări de evenimente) cuiva pe care literalmente abia îl întâlnisem și am pornit către răsărit — cât de departe m-am putut duce la răsărit — până când am ajuns în Asia de Sud-Est. Doream să fiu vindecat. Doar că habar nu aveam cum arăta vindecarea.

Am citit cărți și am studiat cu învățații care le scriseseră. De câte ori auzeam de câte unul care m-ar fi putut ajuta — vreo bătrână într-o colibă, vreun bărbat rânjit îmbrăcat în robă — apăream și eu. Am luat parte la tot felul de programe de formare și am făcut incantații alături de mulți guru. Un guru ne-a spus, celor care ne adunaserăm să îl ascultăm, că vrea să se înconjoare doar de „descoperitori“. Căutătorii, zicea el, rămân doar atât — într-o stare de căutare constantă.

Voiam să fiu un descoperitor. Meditam ore întregi în fiecare zi. Posteam zile la rând. Fierbeam ierburi și mă războiam cu fioroasele toxine care îmi imaginam că-mi invadaseră țesuturile. În tot acest timp, vederea continua să mi se înrăutățească, iar depresia mi se adâncea.

Ceea ce nu reușeam să înțeleg în acea vreme este faptul că atunci când încercăm să rezistăm în fața a ceva dureros, adeseori prelungim tocmai durerea pe care încercăm să o evităm. Aceasta este rețeta suferinței continue. Mai este ceva și în actul căutării care ne blochează accesul la ceea ce căutăm. Continua căutare în afara noastră ne poate împiedica să știm când ne-am atins ținta. Înăuntrul nostru se poate întâmpla ceva valoros, dar dacă nu ne acordăm la acel lucru, ne poate scăpa.

„Ce anume nu vrei să vezi?“ mă zgândăreau vindecătorii, provocându-mă să caut mai adânc. De unde să știu? Eu eram în beznă.

Un guru din Indonezia mi-a aprins parcă o lumină mai puternică în minte, când m-a întrebat: „Dar cine te crezi tu, ca să nu ai probleme cu ochii?“ Și a continuat: „Poate că nici urechile lui Johan nu aud la fel de

bine ca ale lui Gerhard și poate plămânii Elizei nu sunt la fel de puternici ca ai Gertei. Iar Dietrich nu poate păși nici pe departe la fel de bine ca Sebastian.“ (Cu toții erau olandezi sau germani înscriși în acel program de formare și toți păreau că se luptă cu câte o afecțiune cronică). Ceva m-a atins. Avea dreptate. Cine eram eu să nu am probleme cu ochii? Era o aroganță din partea mea să mă lupt cu realitatea. Că-mi plăcea sau nu, retina mea era bolnavă și vederea mea era încețoșată, dar eu — „minele“ din spatele tuturor lucrurilor — începeam să mă simt calm. Indiferent cum se simțea ochiul meu, acesta nu mai avea să fie factorul definitoriu a ceea ce făceam eu.

Pentru a aprofunda învățătura, acest guru ne-a pus să petrecem șaptezeci și două de ore — trei zile și trei nopți — legați la ochi și cu dopuri în urechi, meditând pe o pernuță mică. În fiecare zi ni se dădea de mâncare un bol mic de orez, iar de băut doar apă. Fără să dormim, fără să ne ridicăm, fără să ne întindem, fără să comunicăm. Ca să mergi la baie trebuia să ridici mâna și erai dus de cineva la o gaură în pământ pe întuneric.

Scopul acestei nebunii era chiar acesta — să ajungem să ne cunoaștem în mod intim nebunia propriei minți, observând-o. Mi-am dat seama cum mintea mea continua să mă chinuie cu gânduri de tipul celui mai rău scenariu și cu minciuna că dacă aș fi putut să-mi fac destul de multe griji, m-aș fi putut izola de lucrurile de care îmi era cel mai frică.

După această experiență și altele asemenea, vederea mea interioară a început să se clarifice puțin. Ochiul meu însă a rămas la fel; scurgerile și petele oarbe au continuat. La nenumărate niveluri, a avea probleme de vedere este o minunată metaforă. Am învățat până la urmă că era mai puțin important ce anume puteam sau nu puteam să văd și că mai important era modul în care vedeam lucrurile. Dar nu atunci mi-am schimbat direcția.

Am găsit în sfârșit ceea ce căutam în timpul celui de-al treilea an dintre cei pe care acum eu îi numesc anii de „căutare a vederii“[1]. Pe vremea aceea făceam multă meditație. Depresia aproape că îmi dispăruse. Eram în stare să petrec la nesfârșit ore întregi în liniște în prezența doar a respirației sau a senzațiilor corpului meu. Aceasta era partea ușoară.

Într-o zi, așteptam la rând la o *satsang* — o întâlnire cu un maestru spiritual. Așteptam de ore întregi în roba albă pe care o purtau toți cei care așteptau la rând în templu. Îmi venise rândul. Așteptarea mea era ca maestrul să îmi aprecieze dedicația. În schimb, el a privit drept prin mine și a văzut ceea ce eu nu puteam să văd. „Du-te acasă“, a zis, „Du-te acasă și caută-i pe mama și pe tatăl tău.“

Ce? Eram livid. Trupul îmi tremura de furie. Cu siguranță, mă confundase. Eu nu mai aveam nevoie de părinții mei. Nu mai eram un copil. Renunțasem la ei de mult timp, îi schimbasem cu niște părinți mai buni, părinți sfinți, părinți spirituali — toți învățătorii, toți acei guru, bărbați și femei înțelepți care mă ghidau către următorul nivel de trezire. Mai mult, având câțiva ani de terapie greșită la activ, de bătăi de perne și dat de pământ cu figurine făcute cioburi ale părinților mei, eu credeam că îmi „vindecasem“ deja relația cu ei. Am decis să ignor sfatul.

Și totuși ceva atinsese o coardă înăuntrul meu. Nu puteam pur și simplu să las deoparte ce îmi spusese. În sfârșit începeam să înțeleg că niciun fel de experiență nu este irosită vreodată. Tot ceea ce ni se întâmplă are o însemnătate, indiferent dacă îi recunoaștem semnificația de suprafață sau nu. Tot ce ni se întâmplă în viața noastră ne duce până la urmă undeva.

Cu toate acestea, eram hotărât să îmi păstrez intactă iluzia despre cine eram eu. Nu trebuia să mă agăț decât de faptul că eram un meditator împlinit. Astfel, am mers la o întâlnire cu un alt maestru spiritual — unul care, eram sigur, avea să îndrepte lucrurile. Acest om își revărsa iubirea lui sfântă asupra a sute de oameni în fiecare zi. Cu siguranță avea să vadă în mine persoana spirituală care îmi imaginam eu că sunt. Din nou, am așteptat o zi întreagă până mi-a venit rândul. Eram acum în fața cozii. Și atunci s-a întâmplat. Din nou. Aceleași cuvinte. „Sună-i pe părinții tăi. Du-te acasă și împacă-te cu ei.“

De data aceasta am auzit ce mi se spunea.

Marii învățători știu. Celor cu adevărat mari nu le pasă dacă tu crezi învățăturile lor sau nu. Ei îți arată un adevăr, apoi te lasă pe tine singur să descoperi propriul tău adevăr. Adam Gopnik scrie despre diferența dintre guru și învățători în cartea sa *Through the Children's Gate (Prin poarta copiilor)*: „Un guru ni se dă pe el, apoi sistemul lui; un învățător ne dă sinele lui, apoi sinele nostru.“

Marii învățători înțeleg că locul de unde venim afectează direcția în care ne îndreptăm și că ceea ce rămâne nerezolvat în trecutul nostru ne influențează prezentul. Ei știu că părinții noștri sunt importanți, indiferent dacă își cresc bine copiii sau nu. Nu există vreo altă cale: povestea familiei este povestea *noastră*. Că ne place sau nu, ea se află înăuntrul nostru.

Indiferent de istoria pe care o știm despre ei, părinții noștri nu pot fi șterși cu buretele sau aruncați din noi. Ei sunt în noi și noi suntem parte din ei — chiar și dacă nu i-am cunoscut niciodată. Respingerea lor doar ne distanțează mai mult de noi înșine și produce mai multă suferință. Acei

doi învățători vedeau acest lucru. Eu nu. Eram orb atât la propriu, cât și la figurat. Acum începeam să mă trezesc, mai ales pentru a-mi da seama că lăsasem totul vraiște acasă.

Ani de zile îi judecasem cu asprime pe părinții mei. Mă vedeam pe mine însumi mai capabil, cu mult mai sensibil și mai uman decât ei. Îi blamam pe ei pentru tot ceea ce credeam eu că era greșit în viața mea. Acum trebuia să mă întorc la ei, ca să restaurez ceea ce lipsise din mine — propria-mi vulnerabilitate. Începeam acum să înțeleg că disponibilitatea mea de a primi iubirea altora era legată de capacitatea mea de a primi iubirea mamei mele.

Totuși, nu avea să-mi fie ușor să primesc iubirea ei. Era o ruptură atât de mare în legătura mea cu mama, încât a mă lăsa ținut de ea în brațe era ca și cum aș fi fost strivit ca un urs într-o capcană. Corpul meu se contracta în el însuși ca și cum ar fi vrut să creeze o carapace pe care ea să nu o poată străpunge. Această rană îmi afecta toate aspectele vieții — în special capacitatea mea de a rămâne deschis într-o relație.

Puteau trece luni de zile fără ca eu și mama să vorbim. Când vorbeam, eu găseam o cale, fie prin cuvintele mele, fie prin limbajul corpului meu blindat să expediez sentimentele calde pe care mi le arăta ea. Păream rece și distant. Dimpotrivă, eu o acuzam pe ea că nu era în stare să mă vadă sau să mă audă. Eram într-o fundătură emoțională.

Hotărât să vindec relația noastră stricată, mi-am rezervat un bilet de avion către casă, la Pittsburg. Nu o văzusem pe mama de câteva luni. Pășind pe aleea din fața casei, simțeam un ghem în piept. Nu eram sigur dacă relația noastră putea fi reparată; aveam atât de multe sentimente clocotinde în mine. M-am pregătit pentru ce putea fi mai rău, jucând întregul scenariu în minte: ea o să mă ia în brațe și eu, dornic doar să cad moale în brațele ei, aveam să fac exact opusul. Aveam să mă transform într-un arc de oțel.

Și în mare cam așa s-a întâmplat. Cuprins într-o îmbrățișare pe care cu greu am putut-o suporta, abia mai respiram. Dar i-am cerut să continue să mă țină în brațe. Voiam să aflu mai multe, dinăuntru spre în afară, despre rezistența corpului meu, unde mă încordam, ce senzații aveam, cum mă închideam. Nu era ceva nou. Văzusem acest tipar oglindit în relațiile mele. Doar că de data aceasta, nu m-am mai îndepărtat. Planul meu era să vindec această rană de la rădăcină.

Cu cât mă ținea mai mult în brațe, cu atât mai tare credeam că o să explodez. Era dureros fizic. Durerea se topea într-o amorțeală, iar amorțeala în durere. Apoi, după multe minute, ceva a cedat. Pieptul și burta au început să mi se cutremure. Am început să mă înmoi și, în

săptămânile ce au urmat, am continuat să mă înmoi.

Mi-a mărturisit — aproape ca din întâmplare — într-una dintre numeroasele noastre conversații din această perioadă ceva ce se întâmplase când eu eram mic. Mama trebuise să stea internată în spital timp de trei săptămâni pentru o operație de colecist. Având această informație, am început să pun laolaltă piesele a ceea ce se întâmpla înăuntrul meu. Undeva, înainte de vârsta de doi ani — atunci am fost separați eu și mama — prinsese rădăcini înăuntrul corpului meu o contracție inconștientă. Când ea s-a reîntors acasă, încetasem să mai am încredere în grija ei față de mine. Nu mai eram vulnerabil față de ea. În schimb am îndepărtat-o și aveam să continui să fac acest lucru în următorii treizeci de ani.

Încă un eveniment timpuriu se poate să fi contribuit la frica mea că viața mea se va sfârși brusc. Mama mi-a povestit că avusese un travaliu greu la nașterea mea — doctorul folosise forcepsul. Ca urmare, mă născusem cu multe vânătăi și cu craniul parțial deformat, lucru care nu este neobișnuit în cazul nașterilor cu forcepsul. Mama mi-a mărturisit cu regret că înfățișarea mea o făcuse să-i fie greu și să mă țină în brațe la început. Povestea ei a rezonat în mine și m-a ajutat să-mi explic sentimentul de a fi distrus pe care îl știam în adâncul meu. În mod specific, amintirile traumatice din timpul nașterii mele care mi se impregnaseră în corp reapăreau la suprafață ori de câte ori „dădeam naștere“ câte unui proiect nou sau îmi prezentam public lucrările noi. Doar căpătând această înțelegere a fost suficient să îmi aducă pacea. De asemenea, într-un mod neașteptat, acest lucru ne-a apropiat pe noi doi.

În timp ce-mi reparam legătura cu mama, am început să-mi reconstruiesc și relația cu tata. Locuind singur într-un apartament mic și vechi — același în care locuia de când părinții mei au divorțat când aveam eu treisprezece ani — tata, fost sergent de marină și muncitor în construcții, nu se deranjase niciodată să-și renoveze locuința. Unelte vechi, șuruburi, șurubelnițe, cuie și role de fire electrice și bandă izolatoare erau împrăștiate prin camere și pe holuri — așa cum fuseseră întotdeauna. Cum stăteam amândoi în mijlocul unei mări de fier ruginit și oțel, i-am spus cât de dor îmi era de el. Cuvintele parcă s-au evaporat într-un spațiu gol. Nu știa ce să facă cu ele.

Dintotdeauna tânjisem după o relație apropiată cu tatăl meu, dar nici el, nici eu nu știuserăm cum să facem să se întâmple acest lucru. De data aceasta totuși am continuat să vorbim. I-am spus că îl iubesc și că e un tată bun. I-am povestit amintirile pe care le aveam despre lucruri pe care le făcuse el pentru mine când eram mic. Simțeam că ascultă ce spun,

chiar dacă acțiunile lui — ridicatul din umeri, schimbatul subiectului — indicau că nu ar asculta. Ne-a luat multe săptămâni de conversații și amintiri depănate. În timpul unuia dintre prânzurile pe care le luam împreună, m-a privit drept în ochi și a zis: „N-am crezut că m-ai iubit vreodată“. Abia mai puteam respira. Era clar că multă durere ni se adunase amândurora în suflet. În acel moment, ceva s-a spart. Erau inimile noastre. Uneori, inima trebuie să se spargă ca să se deschidă. De atunci am început să ne exprimăm iubirea unul față de celălalt. Vedeam de-acum efectele încrederii în cuvintele învățătorilor și ale reîntoarcerii acasă pentru a vindeca relația cu părinții mei.

Pentru prima dată de când îmi puteam aminti eu, am reușit să îmi dau voie să primesc iubirea și grija părinților mei — nu așa cum le așteptam eu altădată, ci în modul în care ei puteau să mi le dăruiască. Ceva se deschidea în mine. Nu conta cum puteau sau nu puteau ei să mă iubească. Ceea ce conta era cum reușeam eu să primesc ceea ce puteau ei să îmi dea. Erau aceiași părinți dintotdeauna. Diferența era în mine. Eu mă îndrăgosteam din nou de ei, așa cum probabil că simțisem când eram copil, înainte să fi apărut ruptura în legătura mea cu mama.

Separarea timpurie de mama, pe lângă alte traume similare pe care le-am moștenit din istoria familială — mai exact, faptul că trei dintre bunicii mei și-au pierdut mamele la vârste fragede, iar cel de-al patrulea și-a pierdut tatăl când era nou-născut — m-a ajutat să îmi modelez limbajul secret al fricii. Cuvintele *singur*, *neajutorat* și *distrus* și sentimentele care le însoțeau își pierdeau în sfârșit din forța de a-mi devia traiectoria. Mi se dăduse șansa unei noi vieți, iar relația reînnoită cu părinții mei ocupa o mare parte din aceasta.

În următoarele câteva luni, am restabilit o conexiune tandră cu mama. Iubirea ei, care cândva mi se păruse invazivă și iritantă, acum mi se părea liniștitoare și reconfortantă. Am avut și norocul de a petrece șaisprezece ani de relație apropiată cu tatăl meu înainte ca el să moară. Cu demența care i-a dominat ultimii patru ani din viață, tata m-a învățat, poate, cea mai profundă lecție despre vulnerabilitate și iubire pe care am învățat-o vreodată. Împreună, ne-am întâlnit în acel loc de dincolo de gând, dincolo de minte, acolo unde există doar cea mai profundă iubire.

În timpul călătoriilor mele, am avut mulți învățători mari. Când privesc înapoi însă, cel care m-a făcut să străbat jumătate de lume, să mă întorc la părinții mei, să trec prin mocirla traumei familiale și să ajung în sfârșit înapoi la inima mea a fost ochiul meu — ochiul meu stresat, presat până la colaps și dătător de groază. Trăgând linie, ochiul meu a fost cel mai mare dintre toți învățătorii.

Undeva pe drum, încetasem chiar și să mă mai gândesc la ochiul meu și să-mi fac griji dacă se făcea mai bine sau mai rău. Nu mă mai așteptam să pot vedea clar din nou. Cumva, încetase să mai fie important. Nu mult timp după aceea mi-am recăpătat vederea. Nici nu mă mai așteptam. Nici nu mai aveam nevoie de ea. Învățasem să mă simt bine indiferent de cum o ducea ochiul meu.

Astăzi vederea mea este perfectă, de 6/6, chiar dacă oftamologul meu se jură că după numărul de pete pe care încă le mai am pe retină, nici n-ar trebui să pot vedea. Dă doar din cap și postulează că musai semnalele luminoase trebuie să ricoșeze cumva și să ocolească fovea, zona centrală a retinei. La fel ca în multe alte povești de vindecare și transformare, ceea ce a început părând a fi o nenorocire a fost de fapt grație deghizată. În mod ironic, după ce am scotocit prin cele mai îndepărtate colțuri ale planetei după răspunsuri, am descoperit că cele mai mari resurse de vindecare erau deja în mine, așteptând doar să fie descoperite.

În esență vindecarea este ceva ce se întâmplă în interior. Le mulțumesc învățătorilor mei care m-au îndrumat să mă întorc la părinții mei și acasă la mine însumi. Pe acest drum am descoperit poveștile din istoria familiei mele care într-un final mi-au adus pacea. Din recunoștință și din sentimentul de libertate nou descoperit, misiunea mea a devenit aceea de a-i ajuta pe alții să își descopere libertatea de care au nevoie.

*

Eu am intrat în lumea psihologiei prin intermediul limbajului. Nici în timpul studenției și nici apoi, ca practician, nu am fost prea interesat de teste, teorii și modele de comportament. În schimb, am ascultat vorbele spuse. Am dezvoltat tehnici de ascultare și m-am autoantrenat să aud ceea ce spun oamenii dincolo de nemulțumirile lor, sub crusta poveștilor lor despre trecut. Am învățat cum să îi ajut să identifice exact acele cuvinte care conduc la originea durerii lor. Și cu toate că unii teoreticieni postulează faptul că limbajul se pierde în timpul traumei, am văzut, în mod direct, de nenumărate ori, că acest bagaj lingvistic nu se pierde niciodată. Hoinărește prin tărâmurile inconștiente, așteptând să fie redescoperit.

Nu este deloc un accident faptul că pentru mine limba este un instrument puternic de vindecare. Căci de când mă știu, limba mi-a fost profesor, a fost modul meu de a-mi organiza și de a înțelege lumea. Scriu poezie încă din adolescență și renunț la orice activitate (sau aproape la orice) ori de câte ori câte un izvor de metafore insistă cu urgență să iasă la

suprafață. Știu că de cealaltă parte a acestei renunțări se află semnificații care altminteri mi-ar fi inaccesibile. Chiar și în propriul meu proces de vindecare a fost esențială localizarea cuvintelor *singur*, *neajutorat* și *distrus*.

În multe moduri vindecarea de traumă este precum crearea unei poezii. Amândouă au nevoie de sincronizarea potrivită, de cuvintele potrivite și de imaginea potrivită. Când aceste elemente se aliniază, se pune în mișcare ceva semnificativ ce poate fi simțit în corp. Pentru a ne vindeca, ritmurile noastre trebuie să fie pe același ton. Dacă ajungem prea repede la o imagine, ea poate să nu prindă rădăcini. Dacă acele cuvinte care ne pot liniști sosesc prea devreme, se poate să nu fim pregătiți să le absorbim. Dacă nu sunt cuvintele exacte, se poate să nu le auzim sau să nu rezonăm cu ele deloc.

Pe parcursul practicii mele ca profesor și formator am combinat înțelegerea și metodele căpătate în formarea mea cu privire la trauma familială moștenită cu ceea ce cunoșteam despre rolul crucial al limbii. Am numit această abordare *metoda limbajului-nucleu*. Prin întrebări specifice îi ajut pe oameni să descopere cauza de la rădăcini a simptomelor fizice și emoționale care îi chinuie. Descoperirea limbajului exact nu doar că expune truma, dar dezvăluie și instrumentele și imaginile necesare pentru vindecare. Folosind această metodă, am devenit martorul schimbării în străluciri de claritate a tiparelor adânc înrădăcinate ale depresiei, anxietății și vidului interior.

Vehiculul acestei călătorii este limbajul, limbajul profund al grijilor și fricilor noastre. Se poate ca acest limbaj să fi trăit în noi în întreaga noastră viață. Își poate avea originile în părinții noștri sau chiar cu generații în urmă în stră-străbunicii noștri. Limbajul nostru nucleu insistă să fie auzit. Când ne lăsăm conduși de el și ascultăm povestea pe care o spune, are puterea de a ne dezamorsa fricile cele mai profunde.

De-a lungul drumului e posibil să întâlnim membri ai familiei noastre, atât cunoscuți, cât și necunoscuți. Unii sunt morți de ani de zile. Unii nu sunt nici măcar rude, dar suferința lor sau cruzimea lor se poate să fi modificat cursul destinului familiei noastre. Se poate chiar să descoperim secrete ascunse în povești de mult îngropate. Dar indiferent unde ne duce această explorare, experiența mea sugerează că vom ajunge într-un loc nou în viețile noastre, cu o senzație mai mare de libertate în propriile noastre trupuri și cu o capacitate de a fi mai împăcați cu noi înșine.

În această carte, m-am inspirat din poveștile oamenilor cu care eu am lucrat în ateliere, la formări și în practica individuală. Detaliile

cazurilor sunt reale, dar pentru a păstra confidențialitatea persoanelor am schimbat numele și unele caracteristici care ar putea conduce la ușoara identificare a acestor oameni. Le sunt profund recunoscător pentru că mi-au permis să împărtășesc limbajul secret al fricilor lor, pentru încrederea pe care o au în mine și pentru că mi-au permis să aud ceea ce este esențial în spatele cuvintelor lor.

---

1 *Vision quest* — în original în engleză, este o metaforă compusă prin suprapunerea celor două semnificații ale cuvântului *vision*, care înseamnă atât *vedere* (simțul văzului), cât și *viziune* (imagine, reprezentare mentală; mod de a vedea lucrurile). (*N.t.*)

Partea I
Țesătura traumei familiale

Capitolul 1
Traumele pierdute și regăsite

„Trecutul nu moare niciodată. Nici măcar nu e trecut.“
(William Faulkner, „Recviem pentru o călugăriță“[2])

O trăsătură bine documentată a traumei, familiară multor oameni, este incapacitatea noastră de a articula ceea ce ni se întâmplă. Nu doar că ne pierdem cuvintele, dar uneori ni se întâmplă același lucru și cu amintirile noastre. În timpul unui incident traumatic, procesele noastre de gândire devin dispersate și dezorganizate în așa fel încât nu mai recunoaștem amintirile respective ca aparținând evenimentului originar. În schimb, fragmente de amintire, dispersate în imagini, senzații corporale și cuvinte sunt stocate în inconștientul nostru și pot fi activate mai târziu de orice lucru care aduce chiar și pe departe cu experiența originară. Odată declanșate, e ca și cum a fost apăsat un buton invizibil de derulare, care ne face să repunem în scenă aspecte ale traumei originare în viața noastră de zi cu zi. Inconștient, ne trezim că reacționăm la anumiți oameni, la anumite evenimente sau situații cu răspunsuri vechi, familiare, care evocă trecutul.

Sigmund Freud a identificat acest tipar cu mai mult de o sută de ani în urmă. Repunerea în scenă traumatică sau „compulsia la repetiție“, cum a numit-o Freud, este o încercare a inconștientului de a rejuca ceea ce e nerezolvat, astfel încât să „ne prindem“ de sensul lucrurilor. Acest impuls inconștient de a retrăi evenimente trecute poate fi unul dintre mecanismele care intră în funcțiune atunci când familiile repetă traumele nerezolvate în generațiile următoare.

Și Carl Jung, contemporanul lui Freud, credea că ceea ce rămâne inconștient nu se dizolvă, ci, dimpotrivă, reapare la suprafață pe parcursul vieții noastre sub formă de destin sau soartă. Tot ceea ce nu este conștient, spunea el, va fi trăit ca destin. Cu alte cuvinte, este posibil să repetăm tiparele noastre inconștiente până când le aducem în lumina conștiinței. Atât Jung, cât și Freud au observat că nimic din ceea ce este prea greu de procesat nu se stinge de la sine, ci, dimpotrivă, este stocat în inconștientul nostru.

Amândoi, și Freud, și Jung, au observat că fragmente de experiențe de viață anterior blocate, reprimate sau refulate apăreau în cuvintele, gesturile și comportamentele pacienților lor. Timp de decenii la rând după

aceea, terapeuții aveau să considere indicii precum actele ratate, tiparele de accidente sau imaginile onirice drept mesageri care luminau zonele greu de pus în cuvinte și greu de gândit din viețile clienților lor.

Progresele recente ale tehnologiei imagistice au permis cercetătorilor să aducă clarificări cu privire la funcțiile creierului și ale corpului care „dau rateuri“ sau se opresc în timpul episoadelor copleșitoare. Bessel van der Kolk este un psihiatru olandez cunoscut pentru cercetările sale asupra stresului posttraumatic. El explică faptul că în timpul traumei centrul vorbirii se decuplează, la fel ca și cortexul medio-frontal, acea parte a creierului responsabilă pentru trăirea momentului prezent. El descrie *groaza indescriptibilă* din timpul traumei ca pe experiența de *a rămâne fără cuvinte*, un lucru obișnuit atunci când căile cerebrale ale memorării sunt blocate în momentele de amenințare sau de pericol. „Când oamenii își retrăiesc experiențele traumatice“, spune el, „sunt afectați lobii frontali și, drept consecință, au dificultăți de gândire și vorbire. Nu mai sunt capabili să comunice, nici lor înșilor, nici altora, cu exactitate ce se întâmplă.“[3]

Totuși, nu amuțește chiar totul: cuvintele, imaginile și impulsurile care se disociază ca urmare a unui eveniment traumatic reapar sub forma unui limbaj secret al suferinței noastre pe care îl purtăm cu noi. Nimic nu se pierde. Piesele au fost doar dislocate.

Noile tendințe în psihoterapie încep acum să țintească dincolo de traumele individului și să includă evenimentele traumatice din istoria familială și socială ca parte a imaginii întregi. Tragedii de diferite tipuri și intensități — precum abandonul, sinuciderea și războiul sau moartea prematură a unui copil, părinte, frate sau soră — pot transmite undele de șoc ale suferinței în cascadă de la o generație la alta. Dezvoltări recente în domeniile biologiei celulare, neurobiologiei, epigeneticii și psihologiei dezvoltării subliniază importanța explorării a cel puțin trei generații din istoria familiei, pentru a înțelege mecanismele din spatele tiparelor traumei și suferinței care se repetă.

Următoarea poveste ne oferă un exemplu viu. Când l-am întâlnit prima dată pe Jesse, nu mai dormise o noapte întreagă de mai bine de un an. Insomnia i se vedea clar în cearcănele întunecate din jurul ochilor, dar golul din privirea lui sugera o poveste mai profundă. Deși avea doar douăzeci de ani, Jesse arăta cu cel puțin zece ani mai bătrân. Se scufunda în divanul meu ca și cum picioarele nu-i mai puteau susține greutatea.

Jesse mi-a explicat că fusese un mare sportiv și un elev de zece pe linie, dar că insomnia de care nu mai scăpa îl aruncase într-o spirală descendentă de depresie și disperare. Ca urmare, reununțase la facultate

și pierduse și bursa pentru a intra în echipa de baseball pentru care muncise atât de mult să o câștige. Căutase cu disperare ajutor pentru a-și recăpăta drumul în viață. În ultimul an fusese la trei doctori, doi psihologi, o clinică specializată în tulburări de somn și un medic naturopat. Niciunul, povestea el monoton, nu fusese în stare să îi ofere niciun fel de explicație sau de ajutor real. Privind mai mult în podea în timp ce îmi împărtășea povestea lui, Jesse mi-a spus că ajunsese la capătul puterilor.

Când l-am întrebat dacă avea vreo idee despre ce ar fi putut să îi declanșeze insomnia, a clătinat din cap. Nu avusese niciodată probleme cu somnul. Apoi, într-o noapte, imediat după aniversarea de nouăsprezece ani, s-a trezit brusc la ora trei și jumătate dimineața. Înghețase de frig, tremura, nu reușea să se încălzească indiferent ce ar fi încercat. După trei ore și câteva pături în plus, Jesse era încă foarte treaz. Nu era doar înghețat de frig și obosit, dar era cuprins și de o frică ciudată pe care nu o mai simțise niciodată până atunci, o teamă că ceva îngrozitor s-ar fi putut întâmpla dacă și-ar fi dat voie să adoarmă la loc. *Dacă adorm, nu mă voi mai trezi niciodată*. De fiecare dată când simțea că ațipește, frica îl scutura din nou și îl trezea. Tiparul s-a repetat și în noaptea următoare, și în următoarea. Curând insomnia a devenit chinul lui de fiecare noapte. Jesse știa că frica lui era irațională, dar se simțea incapabil să îi pună capăt.

Am ascultat cu atenție în timp ce Jesse vorbea. Ceea ce mi-a atras atenția a fost un amănunt neobișnuit — îi era extrem de frig, „înghețase“, spusese el, chiar înainte de primul episod. Am început să explorez acest amănunt cu Jesse și l-am întrebat dacă era cineva în familia lui, din oricare parte, care suferise vreo traumă care implicase *frigul* sau *adormirea* ori vârsta de *nouăsprezece* ani.

Jesse mi-a dezvăluit că mama lui îi povestise abia de curând despre moartea tragică a fratelui mai mare al tatălui lui — un unchi despre care el nu știuse niciodată că existase. Unchiul Colin avea doar nouăsprezece ani când murise înghețat în timp ce verifica liniile de înaltă tensiune în timpul unei furtuni la nord de Yellowknife în Teritoriile de Nord-Vest ale Canadei. Urmele din zăpadă demonstraseră că se luptase să reziste. Până la urmă, a fost găsit cu fața în jos în viscol, după ce își pierduse cunoștința din cauza hipotermiei. Moartea lui fusese o pierdere atât de tragică, încât în familie nu-i mai fusese niciodată pomenit numele.

Acum, după treizeci de ani, Jesse retrăia în mod inconștient sentimente din timpul morții lui Colin — mai exact, groaza de a nu cădea în starea de inconștiență. Pentru Colin, a se lăsa pradă somnului însemnase moartea. Iar Jesse probabil că simțea la fel alunecarea în

somn.

Realizarea conexiunii a fost un punct de cotitură pentru Jesse. Odată ce a înțeles că insomnia lui își avea originea într-un eveniment care se întâmplase cu treizeci de ani în urmă, avea în sfârșit o explicație pentru frica lui de a adormi. Acum putea începe procesul de vindecare. Cu ajutorul instrumentelor pe care Jesse le-a învățat cât timp am lucrat împreună, care vor fi descrise în detaliu în această carte, el a reușit să se dezlege de trauma suferită de un unchi pe care nu-l cunoscuse niciodată, dar a cărui groază o trăia inconștient ca fiind a sa proprie. Nu numai că Jesse s-a simțit eliberat din ceața groasă a insomniei, dar a dobândit și un sentiment mai profund de conectare cu familia lui din prezent și cu cea din trecut.

În încercarea de a explica povești ca cea a lui Jesse, oamenii de știință pot în prezent să identifice markeri biologici — dovezi ale faptului că traumele pot trece și chiar trec de la o generație la alta. Rachel Yehuda, profesoară de psihiatrie și neuroștiințe la Școala de Medicină Mount Sinai din New York, este una dintre cele mai mari experte la nivel mondial în tulburarea de stres posttraumatic (TSPT), adevărată pionieră în acest domeniu. În numeroase studii, Yehuda a examinat neurobiologia TSPT la supraviețuitori ai Holocaustului și la copiii acestora. Cercetările ei cu privire în special la cortizol (hormonul stresului care ajută corpul să revină la starea normală după ce trecem prin experiența unei traume) și efectele lui asupra funcționării creierului au revoluționat înțelegerea și tratamentul TSPT în întreaga lume. (Oamenii cu TSPT retrăiesc sentimentele și senzațiile asociate traumei în ciuda faptului că trauma a avut loc în trecut. Simptomele includ depresie, anxietate, amorțeală, insomnie, coșmaruri, gânduri înspăimântătoare și faptul că se sperie ușor sau se „tensionează“ cu ușurință.)

Yehuda și echipa ei au constatat că supraviețuitorii Holocaustului care au avut TSPT au născut copii cu niveluri scăzute de cortizol, similare cu cele ale părinților lor, care i-au predispus la retrăirea simptomelor TSPT ale generației anterioare. Descoperirea ei cu privire la nivelurile scăzute ale cortizolului la persoanele care au trecut prin evenimente traumatice acute a generat controverse, contrazicând concepția îndelung susținută că stresul este asociat cu niveluri crescute ale cortizolului. Mai exact, în cazurile de TSPT cronice producția de cortizol poate ajunge să fie suprimată, ceea ce explică nivelurile scăzute măsurate atât la supraviețuitori, cât și la copiii acestora.

Yehuda a descoperit niveluri scăzute de cortizol similare și la veteranii de război, precum și la mamele însărcinate care au dezvoltat

TSPT după atacurile de la World Trade Center și la copiii acestora. Ea nu constată doar că supraviețuitorii din studiile ei au produs mai puțin cortizol, trăsătură pe care o pot transmite copiilor lor, dar observă și faptul că unele tulburări psihiatrice asociate cu stresul, precum TSPT, sindromul de durere cronică și sindromul de fatigabilitate cronică, sunt asociate cu niveluri scăzute ale cortizolului în sânge.[4] Este interesant faptul că între cincizeci și până la șaptezeci la sută dintre pacienții cu TSPT îndeplinesc și criteriile de diagnostic pentru depresia majoră sau o altă tulburare de dispoziție afectivă sau de anxietate.[5]

Cercetările lui Yehuda demonstrează că suntem cu toții de trei ori mai predispuși la dezvoltarea unor simptome ale TSPT dacă unul dintre părinții noștri a avut TSPT și, ca urmare, avem șanse să suferim de depresie sau de anxietate.[6] Ea crede că acest tip de TSPT transgenerațională este moștenit și că nu apare prin simpla expunere la povestirile despre chinurile părinților noștri.[7] Yehuda a fost unul dintre primii cercetători care au arătat că descendenții supraviețuitorilor traumelor sunt purtători ai simptomelor fizice și emoționale ale unor traume pe care nu le-au trăit în mod direct.

Așa i s-a întâmplat și lui Gretchen. După ani de zile de tratament cu antidepresive, de participare la ședințe de psihoterapie individuală și de grup și de încercare a diferite metode cognitive de ameliorare a efectelor stresului, simptomele ei de depresie și anxietate au rămas neschimbate.

Gretchen mi-a spus că nu mai vrea să trăiască. De când se știa se luptase cu emoții atât de puternice, încât cu greu mai făcea față valurilor de afecte din corpul său. Gretchen fusese internată de câteva ori într-un spital de psihiatrie, unde fusese diagnosticată ca bipolară cu o tulburare de anxietate severă. Medicamentele îi aduceau o ușoară ameliorare, dar nu afectaseră nicicum pornirile suicidare puternice care o îmboldeau. Ca adolescentă, se rănea singură arzându-se cu capătul aprins al țigării. Acum, la treizeci și nouă de ani, Gretchen se săturase. Depresia și anxietatea, zicea ea, o împiedicaseră să se căsătorească și să aibă copii. Pe un ton al vocii surprinzător de realist, mi-a spus că plănuia să se sinucidă înainte de următoarea ei zi de naștere.

Ascultând-o pe Gretchen, am avut sentimentul puternic că trebuie să existe traume importante în istoria ei familială. În astfel de cazuri, consider că este esențial să fim foarte atenți la cuvintele care sunt rostite, pentru a găsi indicii ale evenimentului traumatic aflat la baza simptomelor clientului.

Când am întrebat-o cum plănuia să se sinucidă, Gretchen a zis că avea să se „evapore“. Oricât ar putea să sune de neînțeles pentru cei mai

mulți dintre noi, planul ei era literalmente acela de a se arunca într-o cuvă de oțel topit la fabrica unde lucra fratele ei. „Corpul meu va fi incinerat în câteva secunde“, zicea privindu-mă drept în ochi, „chiar înainte să ajungă la fund“.

Am fost izbit de absența emoțiilor ei în timp ce vorbea. Orice sentiment ar fi putut să o încerce, părea să fie adânc ferecat înăuntru. În același timp, cuvintele *a evapora* și *a incinera* nu-mi dădeau pace. Pentru că lucrasem cu mulți copii și nepoți ai familiilor afectate de Holocaust, învățasem să las cuvintele lor să îmi arate calea. I-am cerut lui Gretchen să-mi povestească mai multe.

Am întrebat dacă cineva din familia ei era evreu sau dacă fusese implicat în Holocaust. Gretchen a început prin a spune că nu, dar apoi s-a oprit ea singură și și-a amintit o poveste despre bunica ei. Aceasta se născuse într-o familie de evrei din Polonia, dar se convertise la catolicism când venise în Statele Unite, în 1946, și se căsătorise cu bunicul lui Gretchen. Cu doi ani înainte, întreaga familie a bunicii ei pierise în cuptoarele de la Auschwitz. Fuseseră literalmente gazați — înghițiți de vapori otrăvitori — și incinerați. Nimeni din familia apropiată a lui Gretchen nu vorbea niciodată cu bunica ei despre război ori despre soarta fraților, surorilor sau părinților ei. Dimpotrivă, așa cum se întâmplă adesea în asemenea cazuri de traume extreme, evitau complet subiectul.

Gretchen știa lucrurile principale din istoria familiei ei, dar niciodată nu făcuse legătura între ele și propria ei anxietate și depresie. Îmi era clar că acele cuvinte pe care ea le folosise și sentimentele pe care le descrisese nu își aveau originea în ea însăși, ci își aveau de fapt originea în bunica ei și în membrii familiei ei care își pierduseră viața.

În timp ce îi explicam, Gretchen asculta cu atenție maximă. Ochii ei se măreau și obrajii i se colorau în roșu. Puteam să văd cum rezona în ea ceea ce îi spuneam. Pentru prima dată, Gretchen găsea o explicație a suferinței sale care acum avea un sens pentru ea.

Pentru a o ajuta să-și aprofundeze noua înțelegere, am invitat-o să se imagineze pe ea însăși în papucii bunicii ei, pe care i-am reprezentat printr-o pereche de tălpi de spumă cauciucată pe care le-am așezat pe covor în mijlocul cabinetului. I-am cerut să-și imagineze că simte ceea ce trebuie să fi simțit bunica ei după ce i-a pierdut pe toți cei pe care îi iubea. Mergând un pas și mai departe, am întrebat-o dacă poate să stea la propriu pe tălpile acelea, *să fie bunica ei* și să simtă sentimentele bunicii ei în *propriul* ei corp. Gretchen a spus că simte o pierdere și o copleșitoare durere, însingurare și izolare. A trăit și sentimentul profund de vinovăție pe care îl simt mulți supraviețuitori, sentimentul de a fi rămas în viață

după ce persoanele iubite au fost ucise.

Pentru a procesa trauma, adesea este util ca unii clienți să treacă prin experiența directă a sentimentelor și senzațiilor care li s-au impregnat în corp. Când Gretchen a reușit să acceseze aceste senzații, ea a realizat că dorința ei de a se anihila pe sine însăși era profund legată de acei membri pierduți ai familiei ei. A mai înțeles și că preluase elemente din dorința bunicii ei de a muri. Pe măsură ce Gretchen integra această înțelegere într-o lumină nouă a istoriei familiei sale, corpul ei a început să se înmoaie, ca și cum ceva dinăuntrul ei, care stătuse mult timp strâns, începea acum să se destindă.

Ca și la Jesse, recunoașterea de către Gretchen a faptului că trauma ei era îngropată în istoria nerostită a familiei sale era chiar primul pas al procesului ei de vindecare. Înțelegerea intelectuală ca atare este rareori suficientă pentru a se produce o schimbare de durată. Adesea, conștientizarea trebuie să fie însoțită de o experiență viscerală resimțită în profunzime. Vom explora în continuare modurile în care vindecarea ajunge să fie complet integrată astfel încât rănile generațiilor anterioare să se poată în sfârșit cicatriza.

O MOȘTENIRE DE FAMILIE NEAȘTEPTATĂ

Un băiat poate avea picioarele lungi ale bunicului său, iar o fată poate avea nasul mamei ei, dar Jesse moștenise teama unchiului lui de a nu se mai trezi niciodată, iar Gretchen purta în depresia sa povara istoriei familiei din timpul Holocaustului. În fiecare dintre ei existau adormite fragmente de traume prea mari pentru a putea fi rezolvate de o singură generație.

Când oameni din familia noastră au trecut prin traume de nesuportat sau au trăit o vinovăție ori o durere imensă, sentimentele pot fi copleșitoare și pot depăși limitele capacității de gestionare sau rezolvare ale acelor oameni. E un lucru ce ține de natura umană: când durerea este prea mare, oamenii tind să o evite. Dar atunci când ne blocăm trăirile, fără să ne dăm seama, oprim procesul necesar de vindecare care ne poate duce către o eliberare naturală.

Uneori, durerea se ascunde adânc până când reușește să găsească un mod de exprimare sau o soluție. Acel mod de exprimare este adeseori întâlnit la generațiile care urmează și poate reapărea la suprafață prin simptome greu de explicat. La Jesse frigul și tremuratul de nestăpânit au

apărut doar când a ajuns la vârsta pe care o avea unchiul Colin când a murit înghețat. La Gretchen disperarea anxioasă și tendințele suicidare ale bunicii ei au existat în ea dintotdeauna. Aceste trăiri au devenit într-atât o parte a vieții sale, încât nimeni nu s-a gândit niciun moment că ar fi posibil ca acele sentimente să nu își aibă originea în ea însăși.

În prezent, societatea noastră nu oferă prea multe opțiuni care să îi ajute pe cei ca Jesse și Gretchen, purtători ai reminiscențelor traumelor familiale moștenite. De obicei, ei sunt consultați de un medic, de un psiholog sau de un psihiatru și primesc medicamente, terapie sau combinații între cele două. Dar cu toate că aceste intervenții pot aduce o oarecare ușurare, în general, ele nu oferă o rezolvare completă.

Nu avem cu toții traume atât de dramatice precum cele ale lui Gretchen și Jesse în istoria noastră familială. Cu toate acestea, evenimente precum moartea unui nou-născut, un copil dat de suflet, pierderea casei cuiva sau chiar retragerea atenției mamei pot avea un efect de dărâmare a zidurilor de susținere și de împiedicare a curgerii iubirii în familia noastră. Devenind conștienți de originile acestor traume, putem în sfârșit să îngropăm tipare familiale bine fixate. Este important să observăm că nu toate efectele traumelor sunt negative. În capitolul următor vom afla ce sunt schimbările epigenetice — modificările chimice care apar în celulele noastre ca rezultat al unui eveniment traumatic.

În opinia lui Rachel Yehuda, scopul unei schimbări epigenetice este acela de a crește varietatea de modalități de răspuns în situații stresante, ceea ce, spune ea, este un lucru pozitiv. „Cu cine ai vrea să fii mai degrabă într-o zonă de război?“ se întreabă ea. „Cu cineva care a trecut prin necazuri înainte [și] știe cum să se apere? Sau cu cineva care nu a trebuit să lupte niciodată pentru nimic?“[8] Odată ce înțelegem care este sensul schimbărilor biologice produse de stres și de traumă, spune ea, „putem dezvolta un mod mai bun de a ne explica nouă înșine care sunt adevăratele noastre capacități și potențiale.“[9]

Privite astfel, traumele pe care le moștenim sau pe care le trăim nemijlocit pot să creeze nu doar o moștenire încărcată de suferință, ci pot și să genereze o moștenire cu potențial și reziliență, de care să poată beneficia multe dintre generațiile care vin.

---

2 W. Faulkner, *Recviem pentru o călugăriță*, Univers, București, 1995. (*N. t.*)

3 Mary Sykes Wylie, „The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma“, *Psychotherapy Networker*, 16 iulie 2015,

www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/818/the-limits-of-talk.

4 R. Yehuda și J. Seckl, „Minireview: Stress-Related Psychiatric Disorders with Low Cortisol Levels: A Metabolic Hypothesis“, *Endocrinology*, 4 octombrie 2011, http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/en.2011-1218.

5 R. C. Kessler și alții, „Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey“, *Archives of General Psychiatry* 52(12) (1955): 1048-60, doi:10.1001/archpsych.1995.03950240066012.

6 Judith Shulevitz, „The Science of Suffering“, *The New Republic*, 16 noiembrie 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

7 Josie Glausiusz, „Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma“, *Nature*, 11 iunie 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369.

8 Rachel Yehuda, Interviu cu Krista Tippett, *On Being*, 30 iulie 2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilince-cross-generations/ 7786.

9 *Idem*.

Capitolul 2
Trei generații de istorie familială comună: corpul familiei

> „Am sentimentul foarte puternic că mă aflu sub influența unor lucruri sau probleme lăsate neterminate și fără răspuns de părinții și bunicii mei, precum și de către strămoșii mai îndepărtați. Pare adesea că într-o familie ar exista un soi de karma impersonală care trece de la părinți la copii. Astfel, am avut dintotdeauna impresia că și eu aș avea... să desăvârșesc sau măcar să continui lucruri pe care cei dinaintea mea le-au lăsat neterminate.“
>
> (Carl Jung, *Amintiri, vise, reflecții*[10])

Istoria pe care o ai în comun cu familia ta începe înainte ca tu să fi fost măcar conceput. În cea mai timpurie formă biologică a ta, aceea de ou nefertilizat, deja ai în comun un mediu celular cu mama ta și cu bunica ta. Când bunica ta era însărcinată în cinci luni cu mama ta, celula precursoare a oului din care tu te-ai dezvoltat era deja prezentă în ovarele mamei tale.

Aceasta înseamnă că înainte chiar ca mama ta să se fi născut, mama, bunica și primele urme din tine se aflau toate în același corp — trei generații care împart același mediu biologic.[11] Aceasta nu este o idee nouă: manualele de embriologie ne spun acest lucru de mai bine de un secol. La fel pot fi găsite începuturile tale și pe linie paternă. Celulele precursoare ale spermatozoidului din care tu te-ai dezvoltat existau în tatăl tău încă de când era făt în pântecul mamei lui.[12]

Cu ceea ce aflăm acum din studiile lui Yehuda și ale altora despre modalitățile în care poate fi moștenit stresul, putem începe să desenăm o hartă a felului în care se pot transmite urmele biologice ale traumelor prin care a trecut bunica ta și care au consecințe pe termen lung.

Există totuși o diferență semnificativă între evoluția biologică a ovulului și cea a spermatozoidului. Spermatozoizii tatălui tău au continuat să se înmulțească din momentul în care el a ajuns la pubertate,

în timp ce mama ta s-a născut cu numărul maxim de ovule pe care îl va avea toată viața. Odată formate ovulele ei în pântecul bunicii, acea linie celulară încetează să se mai dividă.[13] Astfel, după doisprezece sau patruzeci de ani, unul dintre acele ovule, fertilizat de spermatozoidul tatălui tău, ajunge să se dezvolte în cel sau cea care ești tu în prezent. În ambele cazuri, ne spune știința de astăzi, atât în celulele precursoare ale ovulelor, cât și în cele ale spermatozoizilor, evenimentele pot lăsa urme care au potențialul de a afecta generațiile următoare. Pentru că spermatozoizii tatălui tău continuă să se dezvolte pe parcursul adolescenței și maturității lui, spermatozoizii lui continuă să fie susceptibili la marcarea traumatică aproape până la momentul concepției tale.[14] Implicațiile acestui fapt sunt extraordinar de vaste, așa cum se poate vedea dacă aruncăm o privire asupra cercetărilor recente.

BIOLOGIA CELULARĂ

Inițial, oamenii de știință au crezut că tiparul după care suntem creați noi este produs de genele părinților noștri și că este suficient să primim educația și nutriția adecvate pentru a ne dezvolta perfect conform planului. Acum știm că tiparul nostru genetic este doar punctul de pornire, întrucât influențele din mediu încep să ne modeleze emoțional, psihologic și biologic chiar din momentul concepției, iar această modelare continuă pe parcursul întregii noastre vieți.

Pionier în domeniul biologiei celulare, Bruce Lipton demonstrează că ADN-ul nostru poate fi afectat atât de gândurile, credințele și emoțiile negative, cât și de cele pozitive. Dr. Lipton a cercetat timp de zeci de ani mecanismele prin care celulele primesc și procesează informațiile. În perioada în care a activat ca profesor și cercetător la Stanford, din 1987 până în 1992, el a demonstrat că semnalele din mediu pot acționa prin intermediul membranei celulare, controlând comportamentul și fiziologia celulei și că, în consecință, pot să activeze sau să dezactiveze o anumită genă. Ideile și descoperirile lui, considerate cândva controversate, au fost coroborate ulterior de mulți cercetători. Ca rezultat al cercetărilor sale asupa celulelor atât animale, cât și umane, avem acum posibilitatea de a înțelege modul în care, încă din pântec, memoria celulară este transferată de la mamă la copilul ei nenăscut.

Conform lui Lipton, „emoțiile mamei, precum frica, furia, iubirea, speranța și altele, pot modifica biochimic expresia genetică a urmașilor ei“[15]. În timpul sarcinii, nutrienții din sângele mamei hrănesc fătul prin peretele placentei. Odată cu nutrienții, ea eliberează și o mulțime de

hormoni și semnale de informație generate de emoțiile pe care le trăiește. Aceste semnale chimice activează receptorii proteici specifici din celule, declanșând o cascadă de modificări fiziologice, metabolice și comportamentale în corpul mamei, dar și în cel al fătului.

Unele emoții cronice sau repetitive, precum furia și frica, se pot imprima în celulele copilului, pregătind sau „pre-programând“ fundamental modul în care copilul se va adapta la mediul său de viață.[16] Lipton explică: „Atunci când hormonii stresului trec prin placenta [umană] ... ei fac ca vasele de sânge ale fătului să se contracte mai mult în zona viscerelor, trimițând mai mult sânge către periferie, pregătind fătul pentru un răspuns comportamental de tip luptă sau fugă“[17]. Din această perspectivă, un copil care a trăit într-un mediu uterin stresant poate deveni reactiv într-o situație la fel de stresantă.

În prezent există numeroase studii care demonstrează modul în care stresul mamei însărcinate poate afecta copilul încă din primul trimestru de sarcină. Un asemenea studiu, publicat în 2010 în *Biological Psychiatry*, examinează relația dintre stresul prenatal și efectele lui asupra dezvoltării neurale a nou-născuților. Cercetătorii au măsurat nivelul hormonului reglator al stresului, cortizolul, din lichidul amniotic prelevat de la o sută douăzeci și cinci de mame pentru a le determina nivelurile de stres. Rezultatele au demonstrat că bebelușii expuși in utero la un nivel crescut de cortizol încă dintr-a șaptesprezecea săptămână de la concepție au prezentat deficite ale dezvoltării cognitive la evaluarea de la vârsta de șaptesprezece luni.[18]

În cartea sa *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (*Îngrijirea copilului nenăscut. Program de nouă luni de liniștire, stimulare și comunicare cu copilul tău*), psihiatrul Thomas Verny ne spune: „Dacă mama însărcinată trece printr-un stres acut sau cronic, corpul ei va produce hormoni ai stresului (inclusiv adrenalină și noradrenalină) care ajung prin fluxul sangvin în pântece, inducând aceeași stare de stres și copilului nenăscut“[19]. Verny continuă spunând: „Studiile noastre arată că mamele supuse la stres extrem și constant sunt predispuse să nască copii prematuri, cu greutate sub medie, hiperactivi, iritabili și cu colici. În cazuri extreme, acești bebeluși se pot naște cu degetele supte până la sânge sau chiar cu ulcerații“[20].

Lipton subliniază importanța a ceea ce el denumește asumare conștientă a rolului de părinte — asumarea rolului de părinte având conștiința faptului că, încă din perioada de preconcepție și pe întreaga durată a dezvoltării postnatale, creșterea și sănătatea copilului pot fi

profund afectate de gândurile, atitudinile și comportamentele părintelui.[21] „Părinții care nu și-au dorit copilul, părinții permanent îngrijorați de șansele lor și, în consecință, și ale copiilor lor de a supraviețui, femeile supuse abuzurilor fizice și emoționale în timpul sarcinii reprezintă tot atâtea situații în care semnalele adverse din mediul în care se petrece nașterea copilului pot trece la urmaș.“[22]

Cunoscând faptul că emoțiile pot fi comunicate biologic și că trei generații împart același mediu biologic în pântec, să ne imaginăm următorul scenariu: cu o lună înainte de nașterea mamei tale, bunica ta primește vestea devastatoare că soțul ei a fost ucis într-un accident. Ocupată cu pregătirile pentru nașterea copilului și având prea puțin spațiu ca să își plângă pierderea, bunica probabil că își va înăbuși emoțiile în corpul său, pe care acum îl împarte cu fiica ei și cu nepotul sau nepoata ei. Tu și mama ta veți avea cunoștință despre acea suferință a ei, undeva înăuntrul vostru, într-un loc pe care îl aveți în comun toți trei.

Acesta este locul comun în care stresul poate cauza modificări ale ADN-ului nostru. În secțiunea următoare vom vedea cum ne sunt afectate genele de traumele din istoria noastră familială.

EPIGENETICA

Cercetările lui Bruce Lipton asupra memoriei celulare au precedat, dar au și susținut apariția domeniului epigeneticii — studiul modificărilor moștenite ale funcționării genelor care apar fără modificarea ADN.[23] Inițial s-a crezut că moștenirea noastră genetică se transmite doar prin intermediul ADN-ului cromozomial pe care îl primim de la părinții noștri. Între timp, căpătând o mai bună înțelegere a genomului uman, oamenii de știință au descoperit că ADN-ul cromozomial — ADN-ul responsabil de transmiterea trăsăturilor fizice, precum culoarea părului, ochilor și pielii — reprezintă, în mod surprinzător, mai puțin de 2% din ADN-ul nostru total.[24] Restul de 98% reprezintă ceea ce se numește ADN necodificator și este responsabil de multe dintre trăsăturile emoționale, comportamentale și de personalitate pe care le moștenim.[25]

Experții îl numeau cândva „ADN deșeu“, considerând că este în cea mai mare parte nefolositor, dar în ultima vreme au început să îi recunoască însemnătatea. Interesant este faptul că procentul de ADN necodificator crește cu gradul de complexitate al organismului, oamenii având procentul cel mai mare.[26]

Se știe că ADN-ul necodificator este afectat de stresorii din mediu, cum ar fi toxinele și alimentația inadecvată, dar și de emoțiile

stresante.[27,28] ADN-ul afectat este purtătorul informațiilor care ne ajută să ne pregătim pentru viața extrauterină, făcând în așa fel încât să deținem trăsăturile specifice de care vom avea nevoie pentru a ne adapta la mediul nostru de viață.[29] Conform lui Rachel Yehuda, modificările epigenetice ne pregătesc la nivel biologic să facem față traumelor pe care le-au trăit părinții noștri.[30] Pregătindu-ne pentru stresori asemănători, ne naștem cu un set specific de instrumente care ne ajută să supraviețuim.

Pe de o parte, aceasta este o veste bună. Ne naștem cu un set de abilități intrinseci — cu o „reziliență la mediu“, cum o numește Yehuda — care ne permite să ne adaptăm la situații stresante.[31] Pe de altă parte, aceste adaptări moștenite pot fi și în detrimentul nostru. De exemplu, copilul unui părinte care, devreme în viața lui, a trăit într-o zonă de război poate moșteni impulsul de a se ghemui ca reacție la un zgomot puternic neașteptat. Deși acest instinct ar fi unul protector în situația unei amenințări cu bombă, un astfel de răspuns printr-o sperietură puternică poate menține o persoană într-o stare înalt reactivă chiar și când nu este prezent niciun pericol. Într-un astfel de caz, poate exista o incongruență între starea epigenetică de pregătire a copilului și mediul real de viață. O astfel de nepotrivire poate predispune persoana la tulburări de stres și alte boli mai târziu în timpul vieții.[32,33]

Aceste modificări adaptative sunt cauzate de semnale chimice din celule, cunoscute sub numele de etichete epigenetice, care se atașează de ADN și îi spun celulei să activeze sau să dezactiveze o anumită genă. „Există ceva în mediul extern care afectează mediul intern și, chiar înainte să ne dăm seama, o genă funcționează într-un mod diferit“, spune Yehuda.[34] Secvența de ADN ca atare nu se modifică, dar din cauza acestor etichete epigenetice se modifică expresia ei. Cercetările au arătat că etichetele epigenetice pot fi responsabile de diferențele ce apar în modul în care ne reglăm stresul mai târziu în viață.[35]

Oamenii de știință au crezut la început că efectele stresului se șterg la nivelul celulelor precursoare ale spermatozoizilor și ovulelor (curând după ce are loc fertilizarea) înainte ca vreo informație epigenetică să poată afecta generația de urmași — la fel cum sunt șterse datele de pe hard-disk-ul unui computer. În prezent savanții au demonstrat că totuși anumite etichete epigenetice scapă acestui proces de reprogramare și sunt de fapt transmise celulelor precursoare — ovulului și spermatozoidului — care urmează să devenim noi într-o zi.[36]

Cea mai comună etichetă epigenetică este metilarea ADN-ului, proces care blochează atașarea proteinelor de o genă, suprimând exprimarea acesteia.[37] Metilarea ADN-ului ne poate afecta pozitiv sau

negativ sănătatea, blocând genele „folositoare“ sau „nefolositoare“ pe poziția „închis“. Când apare un stresor sau o traumă, cercetătorii au observat dereglări ale metilării ADN-ului care pot fi transmise, odată cu o predispoziție la probleme de sănătate fizică sau emoțională, la generațiile următoare.[38,39]

Un alt mecanism epigenetic care joacă un rol important în reglarea genelor este mica moleculă de ARN necodificator denumită micro ARN. Ca și în cazul metilării ADN-ului, dereglările induse de stres ale nivelurilor de micro ARN pot afecta modul în care sunt exprimate genele la mai multe generații.[40]

Printre numeroasele gene afectate de stres se numără și genele CRF1 (factorul de eliberare a corticotropinei) și CRF2. Au fost observate niveluri crescute ale acestor gene la persoanele care suferă de depresie și anxietate.[41] Genele CRF1 și CRF2 pot fi moștenite de la mamele stresate care au niveluri crescute similare.[42] Cercetătorii au dovedit că și numeroase alte gene care pot fi afectate de traumele suferite devreme în timpul vieții unei persoane.[43,44]

„Cercetările noastre demonstrează [că] genele… rețin o anumită amintire a experiențelor lor trecute“, spune dr. Jamie Hackett de la University of Cambridge.[45]

Studiul istoric realizat de Yehuda în 2005 a adus o conștientizare considerabilă a ideii că tiparele de stres se transferă cu adevărat de la femeile însărcinate la copiii lor. Femeile însărcinate (în al doilea sau al treilea trimestru de sarcină) care fie se aflau la World Trade Center, fie în apropiere în timpul atacurilor de la 11 septembrie din New York City și care mai târziu au dezvoltat o TSPT au născut copii cu niveluri scăzute de cortizol.[46] Copiii lor manifestau, de asemenea, distres crescut ca răspuns la stimuli noi. Când nivelurile de cortizol sunt compromise, la fel este și capacitatea noastră de a ne regla emoțiile și de a gestiona stresul. Acești copii erau și mai mici decât vârsta lor de gestație.[47] Yehuda și echipa sa sugerează că rezultatele studiului privind 11 septembrie cel mai probabil se datorează mecanismelor epigenetice; au descoperit șaisprezece gene cu expresii diferite la persoane care au dezvoltat TSPT după 11 septembrie, în comparație cu persoane care nu au dezvoltat tulburarea.[48]

Într-un studiu din luna august 2015 publicat în *Biological Psychiatry*, Yehuda și echipa sa de la Spitalul Mount Sinai din New York au demonstrat că modificările genelor pot fi transmise de la părinți la copiii lor. Analizând o anumită regiune a unei gene care a fost asociată cu reglarea stresului, Yehuda și echipa sa au constatat că evreii care au suferit traume în timpul Holocaustului și copiii acestora aveau un tipar

genetic similar. Mai exact, cercetătorii au descoperit etichete epigenetice pe aceeași parte a genei atât la părinte, cât și la copil. Au comparat rezultatele cu familii de evrei care în timpul războiului trăiau în afara Europei și au determinat faptul că modificările genelor prezente la copii nu pot fi atribuite decât traumei pe care au suferit-o părinții.[49]

În prezent există un număr semnificativ de studii care demonstrează că experiențele traumatice ale părinților pot influența exprimarea genetică și tiparele de reacție la stres ale copiilor lor. Într-un articol intitulat „Mecanismele epigenetice ale depresiei“, publicat în *JAMA Psychiatry* în februarie 2014, dr. Eric Nestler scrie: „Într-adevăr, s-a demonstrat că evenimentele de viață stresante modifică susceptibilitatea la stres a generațiilor de urmași“[50]. Mamele însărcinate care au dezvoltat TSPT după 11 septembrie au dat naștere unor copii care nu doar că aveau niveluri de cortizol compromise, dar erau și mai ușor tulburați de zgomote puternice și de persoane nefamiliare. Un studiu realizat în Anglia a constatat că problemele emoționale și de comportament ale copiilor erau de două ori mai mari dacă mamele fuseseră anxioase în timpul sarcinii.[51]

„Trauma are forța de a se extinde din trecut în viitor și de a face noi victime“, scrie psihiatrul specializat în adicții, dr. David Sack, în *Psychology Today*. „Copiii părinților care se luptă cu o tulburare de stres posttraumatic pot dezvolta uneori ei înșiși o TSPT, denumită TSPT secundară.“ El raportează faptul că circa treizeci la sută dintre copiii care au un părinte care a luptat în Irak sau Afghanistan și a dezvoltat TSPT se luptă cu simptome similare. „Trauma părintelui“, spune el, „devine trauma copilului și problemele comportamentale și emoționale [ale copilului] le pot oglindi pe cele ale părintelui“[52]. Copiii care au un părinte traumatizat în timpul genocidului cambodgian, de exemplu, au tendința să sufere de depresie și anxietate. În mod similar, copiii australienilor veterani ai Războiului din Vietnam prezintă rate mai ridicate de sinucidere decât ratele generale ale populației.[53]

Tinerii amerindieni din rezervații înregistrează cele mai ridicate rate de sinucidere din emisfera vestică. În unele părți ale SUA, rata este de zece până la nouăsprezece ori mai mare decât cele înregistrate pentru alți tineri americani.[54] Albert Bender, istoric al populației cherokee și avocat specializat în dreptul amerindienilor, sugerează că „trauma intergeneraională suferită de toți americanii nativi, dar în special de tineretul amerindian, este rezultatul politicii istorice de genocid, dovedită de masacrele fără sfârșit, strămutările forțate și campaniile militare care au continuat până la sfârșitul secolului al nouăsprezecelea, culminând cu

Masacrul de la Wounded Knee Creek.“ El crede că aceste sinucideri sunt alimentate de doliul transgenerațional. „Toate aceste amintiri“, spune el, „rezonează în mintea tinerilor noștri într-o formă sau alta.“ El relatează că sunt atât de mulți tineri care se spânzură, încât „în zilele noastre o săptămână fără nicio sinucidere este considerată în multe rezervații o binecuvântare.“[55]

LeManuel „Lee“ Bitsoi, un cercetător navajo asociat în genetică la Universitatea Harvard, coroborează opinia lui Bender că tinerii retrăiesc trecutul prin simptomele lor. El consideră că cercetările epigenetice încep în sfârșit să furnizeze dovezi substanțiale că trauma intergenerațională este un fenomen real.[56]

Tinerii amerindieni, copiii veteranilor de război, copiii supraviețuitorilor Holocaustului, copiii supraviețuitorilor genocidului cambodgian și copiii supraviețuitorilor atacurilor de la World Trade Center sunt cele mai recente victime ale traumelor transgenerționale ale lumii moderne. În mod alarmant, lista continuă să se extindă. Violența, războiul și oprimarea continuă să-și planteze semințele retrăirii generaționale cât timp supraviețuitorii, fără să știe, transmit ceea ce au trăit generațiilor lor de urmași.

Iată un caz ilustrativ: mulți tineri născuți după 1994 în Rwanda, prea tineri pentru a fi fost martori ai uciderii fără sens a aproximativ opt sute de mii de oameni, manifestă aceleași simptome de stres posttraumatic ca cei care au fost martori și au supraviețuit brutalităților. Tinerii rwandezi raportează sentimente de anxietate intensă și imagini obsesive asemănătoare ororilor care au avut loc înainte ca ei să se fi născut.

„Este un fenomen care era de așteptat… tot ceea ce nu este spus, este transmis“, spune psihiatrul Naasson Munyandamutsa. Chiar și copiii ale căror familii au scăpat nevătămate din acele violențe sunt afectați în mod asemănător de ceea ce psihiatrul Rutakayile Bizoza numește o „contagiune la nivelul inconștientului colectiv.“[57]

Yehuda susține că fiii și fiicele mamelor afectate de TSPT sunt de trei ori mai predispuși la a fi diagnosticați cu TSPT, decât copiii din grupurile de control. Ea constată, de asemenea, că pentru copiii supraviețuitorilor probabilitatea de a suferi de depresie și anxietate sau de a abuza de substanțe este de trei până la patru ori mai mare, atunci când oricare dintre părinții lor a suferit de TSPT.[58] Yehuda și echipa sa au reușit, de asemenea, să distingă diferențele dintre simptomele copiilor având drept criteriu transmiterea TSPT de la mamă sau de la tată.[59] TSPT paternă, a descoperit ea, crește probabilitatea ca fiul sau fiica să se simtă

„disociat(ă) de amintirile sale“, în timp ce TSPT maternă crește probabilitatea ca fiul sau fiica să aibă dificultăți în „a se calma“[60].

Mai exact, Yehuda raportează că acei copii ai căror tați au avut TSPT sunt „probabil mai înclinați la depresie sau reacții de stres cronic“. Reciproca pare să fie adevărată în cazul copiilor ale căror mame au avut TSPT.[61] Yehuda arată că mamele care au supraviețuit Holocaustului se tem să nu fie separate de copiii lor și că urmașii celor ce au suferit în Holocaust se plâng adesea că mamele lor sunt exagerat de atașate de ei.[62]

Yehuda crede că modificările epigenetice induse de stres pe care le moștenim de la tații noștri se produc înaintea concepției și sunt transmise prin intermediul spermatozoizilor tatilor noștri. Ea mai crede și că modificări similare pot apărea la mamele noastre fie înaintea concepției, fie în timpul gestației.[63] Yehuda observă, de asemenea, că vârsta mamei la momentul traumei este semnificativă pentru ceea ce le transmite copiilor ei. Copiii supraviețuitorilor Holocaustului, de exemplu, au moștenit niște variații la nivelul enzimei care convertește cortizolul activ în cortizol inactiv în funcție de cât de tinere sau de mature au fost mamele lor în timpul Holocaustului.[64]

Și tulburarea de stres posttraumatic trăită de un bunic sau o bunică poate afecta generațiile următoare. Așa cum am văzut în cazul lui Gretchen, traumele de război pot continua să acționeze în spirală, afectându-i pe nepoții celor care au suferit trauma originară.

Traumele, nu doar cele din timpul războiului, ci și din timpul oricărui alt eveniment suficient de marcant pentru a tulbura echilibrul emoțional al familiei — o crimă, o sinucidere, o moarte prematură, o pierdere bruscă sau neașteptată — pot duce la retrăirea unor simptome traumatice din trecut. Sack scrie: „Trauma se transmite atât la nivel de societate, cât și generațional.“[65]

MOȘTENIREA EPIGENETICĂ

Abia de curând experții au început să înțeleagă procesele biologice care au loc când este moștenită o traumă. Pentru a afla mai multe, cercetătorii au apelat la studiile pe animale. Pentru că oamenii și șoarecii au scheme genetice uimitor de similare — nouăzeci și nouă la sută dintre genele umane au corespondent la șoareci —, aceste studii ne oferă un instrument cu ajutorul căruia putem vizualiza efectele stresului moștenit asupra propriilor noastre vieți. Această cercetare are valoare și dintr-un alt motiv: deoarece o generație de șoareci trăiește aproximativ douăsprezece săptămâni, studiile multigenerationale pot genera rezultate într-un timp

relativ scurt. Un studiu similar realizat pe oameni ar putea dura cel mai puțin șaizeci de ani.

Modificările chimice ale sângelui, creierului, ovarelor și spermatozoizilor la șoareci sunt corelate apoi cu tipare comportamentale, precum anxietatea și depresia, care apar la generațiile următoare. Studiile realizate pe urmași, de exemplu, au arătat că stresul separării materne a cauzat modificări ale expresiei genetice care pot fi regăsite la trei generații.

Într-un astfel de studiu, cercetătorii au împiedicat femelele să își hrănească puii timp de până la trei ore pe zi în primele două săptămâni de viață. Mai târziu în timpul vieții, urmașii lor au prezentat comportamente similare cu ceea ce la oameni numim depresie. Simptomele păreau să se înrăutățească pe măsură ce șoarecii înaintau în vârstă. În mod surprinzător, unii dintre masculi nu au manifestat comportamentele ca atare, ci păreau să transmită epigenetic modificările comportamentale la femelele din generația următoare. Cercetătorii au mai descoperit și o metilare alterată și modificări ale expresiei genetice la șoarecii stresați. Printre genele implicate se numără gena CRF2, care reglează anxietatea atât la șoareci, cât și la oameni. Cercetătorii au constatat, de asemenea, că celulele germinative — precursorii ovulelor și spermatozoizilor —, precum și creierul urmașilor au fost afectate de stresul provocat de separarea de mamele lor.[66] Într-un alt experiment pe șobolani, puii care primeau un nivel scăzut de îngrijire maternă erau mai anxioși și mai reactivi la stres la maturitate decât șobolanii care primiseră niveluri crescute de îngrijire maternă. Acest tipar de stres a fost observat la mai multe generații.[67]

Este bine cunoscut faptul că nou-născuții care au fost separați de mamele lor pot întâmpina diferite dificultăți. În studii realizate pe șoareci masculi, puii care au fost separați de mamele lor au prezentat creșteri ale susceptibilității la stres pe durata întregii vieți și au dat naștere la urmași care au manifestat tipare de stres similare prezente la câteva generații.[68,69] Într-unul din aceste studii, realizat în anul 2014 la Institutul de Cercetări Cerebrale de la Universitatea din Zürich, cercetătorii au supus o serie de șoareci masculi la perioade repetate și prelungite de stres intens generat prin separarea de mamele lor. Ulterior, șoarecii traumatizați au manifestat un număr de simptome asemănătoare depresiei. Cercetătorii le-au permis apoi acestor șoareci să se reproducă și au descoperit că atât puii din a doua, cât și cei din a treia generație au prezentat aceleași simptome de traumă, în ciuda faptului că ei înșiși nu o trăiseră niciodată.[70]

Cercetătorii au descoperit, de asemenea, proporții anormal de mari

de micro ARN-uri — material genetic cu rol în reglarea exprimării genetice — prezent în sperma, sângele și zonele hipocampice ale șoarecilor traumatizați. (Hipocampusul este o regiune a creierului implicată în reacțiile la stres.) Niveluri anormale de micro ARN-uri au fost descoperite și în sângele și în zonele hipocampice ale șoarecilor din a doua generație. Deși șoarecii din a treia generație manifestau aceleași simptome de traumă ca și tații și bunicii lor, la aceștia nu au fost detectate rate crescute de micro ARN-uri, făcându-i pe cercetători să speculeze că efectele comportamentale ale evenimentului traumatic se pot exprima la trei generații, dar probabil nu mai mult de atât.[71]

„Prin descoperirea dezechilibrelor micro ARN-urilor din spermatozoizi, am descoperit un factor-cheie prin intermediul căruia poate fi transmisă o traumă“, explică Isabelle Mansuy, unul dintre coautorii studiului.[72] Împreună cu echipa sa, ea studiază în prezent rolul micro ARN-ului în moștenirea traumei la oameni.

Ceea ce face ca cercetările pe șoareci să prezinte un interes atât de mare este faptul că știința poate dovedi acum felul în care dificultățile de viață cu care se confruntă o anumită generație pot deveni moștenirea transmisă următoarei generații. Pornind de la analiza implicațiilor posibile ale tuturor acestor constatări, trebuie să ne punem întrebarea: ce anume le transferăm cu adevărat copiilor noștri?

Într-un studiu care îi vizează pe urmașii unor șoareci masculi supuși la stres, realizat la Facultatea de Medicină de la Universitatea Emory în 2013, cercetătorii au descoperit că amintirile traumatice ar putea fi transferate generațiilor următoare prin modificările epigenetice care au loc la nivelul ADN. O serie de șoareci din aceeași generație au fost antrenați să le fie frică de un miros asemănător cu cel al florii de cireș — al acetofenonei. De fiecare dată când erau expuși la acest miros, primeau simultan și un șoc electric. După un timp, șoarecii care primiseră șocuri aveau un număr mai mare de receptori olfactivi asociați cu acel miros specific, permițându-le să îl detecteze și la concentrații mai mici. Ei aveau și arii cerebrale mai mari dedicate acelor receptori. Cercetătorii au identificat modificări și la nivelul spermei acestor șoareci.

Cel mai ineresant aspect al acestui studiu este ceea ce s-a observat la următoarele două generații. Atât puii, cât și puii puilor, când au fost expuși la același miros de flori au devenit agitați și l-au evitat, în ciuda faptului că nu îl simțiseră niciodată până atunci. De asemenea, ei au prezentat aceleași modificări la nivelul creierului. Șoarecii păreau să fi moștenit nu doar sensibilitatea la miros, dar și reacția de frică asociată cu acesta.[73]

Brian Dias, unul dintre cercetătorii participanți la studiu, sugerează că „este ceva în spermatozoizi care transmite informația sau care permite ca informația să fie moștenită“[74]. El și echipa lui au observat o metilare a ADN-ului anormal de scăzută atât în spermatozoizii șoarecelui tată, cât și în cei ai puiului.[75] Cu toate că trebuie încă descoperit mecanismul exact prin care este stocată în ADN experiența traumatică a părintelui, Dias spune că „este de datoria antecesorilor să își informeze urmașii că un anumit mediu a fost un mediu negativ pentru ei“[76].

Acest studiu în mod particular oferă dovezi convingătoare pentru ceea ce cercetătorii numesc „moștenirea epigenetică transgenerațională“, respectiv ideea că există comportamente care trec de la o generație la alta. Când lucrez cu familii în cabinet, observ adeseori tipare recurente de boală, depresie, anxietate, relații deficitare și dificultăți financiare și întotdeauna simt nevoia să caut mai adânc. Ce eveniment neexplorat într-o generație anterioară determină comportamentul bărbatului care își pierde toți banii la cursele de cai sau pe cel al femeii care alege să aibă relații intime numai cu bărbați însurați? Ce au specific moștenirile lor genetice?

Dias și grupul lui speră să realizeze și alte studii în care să determine dacă efecte similare pot fi găsite și la nivelul genelor umane. Până când vor putea fi examinate aceste date prin studii pe oameni, întinse pe mai multe generații, cercetările curente pe animale ne cer cu certitudine să le acordăm atenție și să analizăm modul în care ne naștem preluând stresul părinților și bunicilor noștri.

Într-un studiu din anul 2013 realizat pe femele de șobolani, publicat în *Biological Psychiatry,* Hiba Zaidan, Micah Leshem și Inna Gaisler–Salomon, cercetători la Universitatea din Haifa, au descoperit că până și un stres relativ ușor suferit înaintea concepției și în timpul sarcinii a fost suficient de important pentru ca puii să fie afectați. Câteva dintre femele au fost expuse unui stres minor, ca de pildă modificarea temperaturii, la patruzeci și cinci de zile de la nașterea lor, vârstă echivalentă cu adolescența la oameni. În mod remarcabil, efectele au fost suficient de mari pentru a putea fi măsurate la generația următoare.[77]

Concentrându-se pe gena CRF1, care codifică o moleculă implicată în răspunsul corpului la stres, cercetătorii au detectat cantități crescute de produși moleculari ai acestei gene în creierul femelelor de șobolan supuse stresului. Ei au descoperit, de asemenea, concentrații crescute în mod semnificativ din același produs molecular în ovulele femelelor stresate, precum și în creierele urmașilor acestora, demonstrând astfel că informația cu privire la experiența de stres a fost transferată prin

intermediul ovulelor. Cercetătorii insistă asupra faptului că modificările de comportament care apar la puii de șobolan nou-născuți nu au legătură cu tipul de îngrijire parentală primit de acești pui din partea mamelor lor.[78] Acest studiu particular sugerează faptul că, deși oamenii primesc o îngrijire parentală susținătoare în primul an de viață, rămânem în continuare destinatarii stresului pe care părinții noștri l-au trăit înainte ca noi să fim concepuți. În capitolul următor vom explora modul în care frații și surorile născuți din aceiași părinți pot moșteni traume diferite și pot avea vieți complet diferite, în ciuda faptului că au fost crescuți la fel.

Într-un studiu din 2014 realizat pe șobolani la Universitatea Lethbridge în Canada, cercetătorii au examinat efectele stresului asupra mamelor gravide și influența lui asupra nașterilor premature. Rezultatele au arătat că mamele stresate au născut prematur și au dat naștere unor fiice care la rândul lor au avut sarcini mai scurte. Iar nepoatele au avut sarcini chiar și mai scurte decât mamele lor. Ceea ce i-a surprins cel mai tare pe cercetători s-a întâmplat la cea de-a treia generație. Nepoatele bunicilor stresate au avut sarcini mai scurte chiar și atunci când mamele lor nu au fost stresate.[79] Gerlinde Metz, jurnalist de știință, spune: „O descoperire surprinzătoare a fost aceea că stresul ușor până la moderat suferit în timpul sarcinii a avut efect asupra mai multor generații. Astfel, efectele stresului au crescut cu fiecare generație.“[80] Metz consideră că modificările epigenetice se datorează moleculelor de micro ARN necodificatoare.[81] Aceste constatări ar putea avea implicații pentru femeile care prezintă risc de complicații datorate stresului pe parcursul sarcinii sau la naștere.

Întrucât la oameni o generație este de aproximativ douăzeci de ani, mai este încă de așteptat până se vor obține rezultate din studii realizate pe mai multe generații umane. Totuși, pe baza cercetărilor care demonstrează că stresul se poate transmite de-a lungul a cel puțin trei generații de șoareci, cercetătorii prezumă că și copiii oamenilor care au trecut prin evenimente traumatice sau stresante ar putea să transfere acel tipar nu doar copiilor lor, dar și nepoților lor. În mod inexplicabil, *Biblia*, în Numerii, 14:18, pare să coroboreze ipotezele științei moderne — sau viceversa — spunând că păcatele, neliniștile sau urmările faptelor (în funcție de versiunea pe care o citim) părinților îi pot afecta pe copiii acestora până la a treia și a patra generație. Mai exact, Biblia spune astfel: „Domnul este îndelung răbdător, mult îndurat și adevărat, iertând fărădelegile, greșelile și păcatele și nelăsând nepedepsite, ci pedepsind nelegiuirile părinților în copii până la al treilea și al patrulea neam“[82].

Pe măsură ce sunt raportate noi descoperiri ale epigeneticii, noile

informații despre modul în care pot fi ameliorate efectele transgenerationale ale traumei ar putea deveni practica standard. Cercetătorii constată acum că gândurile noastre, imaginile noastre interioare și practicile zilnice, precum vizualizarea și meditația, pot schimba modul în care se exprimă genele noastre, idee pe care o vom examina mai în detaliu în capitolul următor.

---

10 C.G. Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, Humanitas, București, 2010, p. 273. (*N. t.*)

11 C. E. Finch și J. C. Loehlin, „Environmental Influences That May Precede Fertilization: A First Examination of the Prezygotic Hypothesis from Maternal Age Influences on Twins“, *Behavioral Genetics* 28(2) (1998): 101.

12 Thomas W. Sadler, *Langman's Medical Embryology,* ed. a 9-a. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.

13 Finch și Loehlin, „Environmental Influences That May Precede Fertilization“, 101-2.

14 Tracy Bale, „Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development“, *Nature Reviews Neuroscience,* 16 (2015): 332-44; doi:10.1038/nrn3818.

15 Bruce H. Lipton, „Maternal Emotions and Human Development“, *Birth Psychology*, http://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development.

16 Bruce H. Lipton, *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Louisville, CO: Sounds True, Inc. 2006), audiobook, partea a 3-a.

17 *Ibidem*.

18 K. Bergman și alții, „Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant-Mother Attachment“, *Biological Psychiatry* 67(11) (iunie 2010): 1026-32, doi:10.1016/j.biopsych.2010.01.002, Epub 25 februarie 2010.

19 Thomas Verny și Pamela Weintraub, *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (e-book) (New York: Open Road Media, 2014), în capitolul „Why the Program Works“.

20 *Ibid*.

21 Lipton, „Maternal Emotions and Human Development.“

22 *Ibid*.

23 „Definition of Epigenetics“, MedicineNet.com, www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=26386.

24 Alice Park, „Junk DNA — Not So Useless After All“, *Time,* 6 septembrie 2012, http://healthand.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-all/.

25 Danny Vendramini, „Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior“, *Medical Hypotheses* 64 (2005): 512-19, în special p. 513, doi: 10.106/j.mehy.2004.08.022.

26 Park, „Junk DNA — Not So Uselss After All.“

27 Michael K. Skinner, „Environmental Stress and Epigenetic Transgenerational Inheritance“, *BMC Medicine* 12(153) (2014): 1-5, în special p. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153.

28 Vendramini, „Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior“, 513.

29 Danny Vendramini, „Paper 5 of 5: The Teem Theory of NonMendelian Inheritance“, 23, 25, www.thesecondevolution,com/paper5dna.pdf.

30 Tori Rodriguez, „Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones“, *Scientific American Mind* 26(2) (12 februarie 2015), www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormones.

31 Alisha Rouse, „Holocaust Survivors Pass the Genetic Damage of Their Trauma onto Their Children, Researchers Find“, *The Daily Mail*, 21 august 2015, www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html.

32 C. N. Hales și D. J. Barker, „The Thrifty Phenotype Hypothesis“, *British Medical Bulletin* 60 (2001): 5-20.

33 Bale, „Epigenetics and Transgenerational Reprogramming of Brain Development.“

34 David Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda“, *Tablet Magazine*, 11 decembrie 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

35 Patrick McGowan și alții, „The Legacy of Child Abuse“, *Headway* 4(1) (2009), McGill University.

36 Jamie Hackett, „Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited“, *Research*, University of Cambridge, 25 ianuarie 2013, www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could-be-inherited.

37 *Ibidem*.

38 Brian G. Dias & Kerry J. Ressler, „Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations“, *Nature Neuroscience* 17 (2014): 89-96, doi: 10.1038/nn.3594, www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html.

39 Hackett, „Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited.“

40 Katharina Gapp și alții, „Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice“, *Nature Neuroscience* 17 (2014): 667-69, doi:10.1038/nn.3695.

41 Richard L. Hauger și alții, „Corticotropin Releasing Factor (CRF) Receptor Signaling in the Central Nervous System: New Molecular Targets“, *CNS Neurological Disorder Targets* 5(4) (august 2006): 453-79.

42 Hiba Zaidan, Micah Leshem și Inna Gaisler-Salomon, „Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring“, *Biological Psychiatry* 74(9) (2013): 680-87, doi:10.1016/j.biopsych.2013.04.014, Epub 29 mai 2013,

www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract.

43 Max-Planck-Gesellschaft, „Childhood Trauma Leaves Mark on DNA of Some Victims: Gene-Environment Interaction Causes Lifelong Dysregulation of Stress Hormones“, *ScienceDaily*, 2 decembrie 2012.

44 Patrick O. MacGowan și alții, „Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse“, *Nature Neuroscience* 12(3) (martie 2009): 342-48, pp. 342-45, doi:10.1038/nn.2270.

45 Hackett, „Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited.“

46 Rachel Yehuda și alții, „Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks During Pregnancy“, *Journal of Clinical Endrocrinology & Metabolism* 90(7) (iulie 2005): 4115-18, p. 4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120.

47 Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes?“

48 Rachel Yehuda și alții, „Gene Expression Patterns Associated with Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to the World Trade Center Attacks“, *Biological Psychiatry* (2009): 1-4, în special p. 3, doi:10.1016/j.biopsych.2009.02.034.

49 Rachel Yehuda și alții, „Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation“, *Biological Psychiatry*, 12 august, 2015, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)00652-6/abstract, doi:10.1016/j.biopsych.2015.08.005.

50 Eric Nestler, „Epigenetic Mechanisms of Depression“, *JAMA Psychiatry* 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819578.

51 Emily Laber-Warren, „A Fateful First Act“, *Psychology Today*, 1 mai 2009, www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act.

52 David Sack, „When Emotional Trauma Is a Family Affair“, Where Science Meets the Steps (blog), *Psychology Today*, 5 mai 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/when-emotional-trauma-is-family-affair.

53 Virginia Hughes, „Sperm RNA Carries Marks of Trauma“, *Nature* 508 (17 aprilie 2014): 296-97, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.

54 Albert Bender, „Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide“, *People's World*, 18 mai 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.

55 *Ibidem*.

56 LeManuel Bitsoi, citat în Mary Pember, „Trauma May Be Woven into DNA of Native Americans“, *Indian Country*, 28 mai 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508.

57 Stéphanie Aglietti, „Ghosts of Rwanda Genocide Haunt New Generation“, *The Sun Daily*, 12 aprilie 2015, www.thesundaily.my/news/1381966.

58 Rachel Yehuda și alții, „Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust

Survivors“, *American Journal of Psychiatry* 157(8) (august 2000): 1252-59, în special p. 1255.

59 Rachel Yehuda și alții, „Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring“, *American Journal of Psychiatry* 171(8) (august 2014): 872-80, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571.

60 Judith Shulevitz, „The Science of Suffering“, *The New Republic*, 16 noiembrie 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-sceitists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

61 Josie Glausiusz, „Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma“, *Nature*, 11 iunie 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369; www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, „Influences of Maternal and Paternal PTSD“, 872-880.

62 *Ibidem*.

63 *Ibidem*.

64 Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes?“

65 Sack, „When Emotional Trauma Is a Family Affair.“

66 Deborah Rudacille, „Maternal Stress Alters Behavior of Generations“, Simons Foundation of Autism Research Initiative (18 aprilie 2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations.

67 Ian C. G. Weaver și alții, „Epigenetic Programming by Maternal Behavior“, *Nature Neuroscience 7* (2004): 847-54.

68 Tamara B. Franklin și alții, „Epigenetic Transmission of the Impact of Early Stress Across Generations“, *Biological Psychiatry* 68(5) (2010): 408-15, în spec. pp. 409-11, doi:10.1016/j.biopsych.2010.05.036.

69 Gapp și alții, „Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice.“

70 *Ibidem*.

71 *Ibidem*.

72 *Ibidem*.

73 Dias și Ressler, „Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations.“

74 Linda Geddes, „Fear of a Smell Can Be Passed Down Several Generations“, *New Scientists*, 1 decembrie 2013, www.newscientists.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations.

75 Dias și Ressler, „Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations.“

76 Tanya Lewis, „Fearful Experiences Passed On in Mouse Families“, *Live Science*, 5 decembrie 2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fer-scents-genes.html.

77 Zaidan, Leshem și Gaisler-Salomon, „Prereproductive Stress to Female Rats Alters

Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring.“

78 *Ibidem*.

79 Youli Yao și alții, „Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes“, *BCM Medicine* 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6.

80 BioMed Central, „Stress During Pregnancy Can Be Passed Down Through Generations, Rat Study Shows“, *ScienceDaily*, 7 august 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.

81 Yao și alții, „Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes.“

82 *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2002, Numerii 14:18, p. 16. (*N. t.*)

Capitolul 3
Mintea familiei

„Părinții au mâncat aguridă și copiilor li s-au strepezit dinții.“
(Iezechiel, 18:2[83])

Mai simplu spus, ajung la noi, prin intermediul propriei noastre mame, aspecte ale acelor metode de creștere a copiilor folosite de bunica noastră. Traumele pe care le-a îndurat bunica, durerile și tristețile ei, greutățile ei din copilărie sau din relația ei cu bunicul, pierderea celor pe care i-a iubit și care au murit prea devreme — toate s-au transpus într-un anumit grad în felul în care a crescut-o pe mama. Dacă privim înapoi cu încă o generație, același lucru este probabil adevărat și despre felul în care a fost crescută bunica.

Detaliile evenimentelor care le-au modelat viețile pot rămâne ascunse conștiinței noastre, dar cu toate acestea impactul acelor detalii poate fi adânc resimțit. Nu doar ceea ce moștenim de la părinții noștri, ci și felul în care ei au fost crescuți ne influențează felul în care ne raportăm la un partener, felul în care ne raportăm la noi înșine și felul în care ne creștem copiii. La bine și la rău, părinții au tendința de a transmite metodele de creștere a copiilor după care au fost crescuți ei înșiși.

Aceste tipare par să fie întipărite în creier și încep să se formeze chiar înainte ca noi să ne fi născut. Felul în care mama se atașează de noi cât suntem încă în pântecul ei este determinant în dezvoltarea rețelei noastre de circuite neurale. Thomas Verny spune: „Din momentul concepției, experiența trăită în pântecul matern ne modelează creierul și pune bazele personalității, temperamentului afectiv și capacității de gândire superioară“[84]. Ca niște amprente, aceste tipare sunt mai mult transmise decât învățate.

Primele nouă luni trăite în afara pântecului matern sunt ca o continuare a dezvoltării neurale care are loc în interiorul pântecului matern. Care circuite neurale rămân, care sunt eliminate și cum vor fi organizate circuitele rămase depinde de modul în care bebelușul trăiește și interacționează cu mama sau cu persoanele de îngrijire. Prin aceste interacțiuni timpurii copilul continuă să își formeze tiparul după care își va gestiona emoțiile, gândurile și comportamentele.

Când mama poartă o traumă moștenită sau a suferit o ruptură a legăturii sale cu propria mamă, acest lucru poate afecta legătura tandră

pe care o formează cu bebelușul ei, iar acea legătură se poate rupe. Impactul unei rupturi timpurii a legăturii mamă–copil — o rămânere îndelungată în spital, o vacanță prost planificată, o separare de durată — poate fi devastatoare pentru nou-născut. Familiaritatea profund încorporată a mirosului, prezenței, atingerii și gustului mamei — tot ceea ce cunoaște și de care depinde copilul — dispare brusc.

„Mama și copilul trăiesc într-o stare biologică care are multe în comun cu adicția“, spune Winifred Gallagher, autor de lucrări de știință a comportamentului. „Când sunt despărțiți, bebelușului nu îi lipsește doar mama lui. El are experiența unei retrageri fizice și psihologice… deloc diferită de starea unui dependent de heroină care renunță brusc la droguri.“[85] Această analogie ne ajută să explicăm de ce toți nou-născuții mamiferelor, inclusiv ai oamenilor, protestează cu o asemenea forță când sunt separați de mamele lor. Din perspectiva nou-născutului, separarea de mamă poate fi resimțită ca o „amenințare la adresa vieții“, spune dr. Raylene Phillips, neonatolog la Spitalul de Pediatrie al Universității Loma Linda. „Dacă separarea continuă o perioadă mai îndelungată“, spune ea, „răspunsul este disperarea… Bebelușul renunță.“[86] Dr. Phillips împărtășește această concepție cu dr. Nils Bergman și cu alți experți în neuroștiința atașamentului mamă–copil.

În prima parte a vieții mele, am cunoscut acel sentiment de renunțare. Venea din familie. Ceea ce mama mea nu a primit de la mama ei a afectat ceea ce putea să îmi dea ea mie și fraților mei. Cu toate că am simțit întotdeauna razele iubirii ei ajungând la noi, felul ei de a ne îngriji era îmbibat în mare parte de traumele din istoria familiei noastre — mai exact, de faptul că mama ei, Ida, și-a pierdut ambii părinți când avea doi ani.

Legenda familiei este cam așa: când străbunica mea, Sora, a murit de penumonie, în 1904, părinții ei au dat vina pe soțul acesteia, Andrew, despre care ziceau că era o secătură și un escroc. Povestea spunea că Sora a făcut pneumonie pentru că s-a aplecat în afara ferestrei în mijlocul iernii, rugându-se de soțul ei să vină acasă. Bunicii mele Ida i s-a povestit că tatăl ei „pierduse la cărți banii de chirie“, frază care a răsunat în familia noastră timp de generații. După moartea străbunicii Sora, străbunicul meu Andrew a fost alungat din familie și nimeni n-a mai auzit nimic de el. Chiar și când eram copil, simțeam amărăciunea bunicii mele când ne spunea povestea — ceea ce făcea în mod repetat — și mă simțeam trist că ea nu reușise să își cunoască niciodată tatăl.

Orfană la vârsta de doi ani, bunica a fost crescută de bunicii ei, bătrâni, care își câștigau traiul vânzând vechituri la o tarabă în Hill District în Pittsburg. Bunica și-a adorat bunicii și adesea se lumina la chip când ne împărtășea amintiri despre cât de mult o iubiseră ei. Dar aceasta era doar o parte a poveștii — partea pe care putea să și-o amintească în mod conștient. O poveste mai profundă rămânea ascunsă conștiinței ei.

Înainte ca Ida să meargă în picioare, probabil când era încă în pântecul mamei, ea absorbise senzațiile suferinței mamei ei cauzate de certurile fără sfârșit, lacrimi și dezamăgiri. Toate acestea trebuie să fi avut un efect profund asupra dezvoltării neurale care avea loc atunci în creierul Idei. Apoi, pierderea mamei când avea doi ani avea să o dărâme emoțional.

Nu doar că mama mea a fost crescută de o orfană care nu putea să îi ofere îngrijirea pe care ea însăși nu a primit-o niciodată de la mama ei, dar a moștenit și trauma viscerală a separării Idei de mama ei la o vârstă fragedă. Cu toate că Ida era prezentă fizic în viața mamei mele, ea era incapabilă să exprime emoțiile profunde care să o susțină pe mama în dezvoltarea ei. Absența conexiunii afective a ajuns să facă parte și din moștenirea mamei mele.

Povestea tatălui mamei mele este la fel de tensionată. Mama lui, Rachel, a murit la nașterea unui copil pe când bunicul Harry avea doar cinci ani. Tatăl lui Harry, Samuel, simțindu-se responsabil de moartea soției pentru că o lăsase însărcinată, a rămas împovărat cu sentimente grele de vinovăție. Samuel s-a recăsătorit curând cu o femeie care, conform povestirilor, îl iubea mai mult pe copilul ei biologic decât pe Harry, pe care îl trata cu o indiferență vecină cu cruzimea. Bunicul rareori vorbea despre copilăria lui. Ceea ce știu despre el am auzit de la mama mea, care povestea cum Harry aproape că murise de foame în tinerețe. Căuta resturi de mâncare în tomberoanele de gunoi și mânca frunze de păpădie ca să supraviețuiască. Când eram copil mi-l imaginam pe bunicul meu când era și el copil, stând pe o bordură singur, mușcând dintr-un dumicat de pâine uscată sau ciugulind carne stricată de pe un os de pui.

Pentru că amândoi și-au pierdut mamele când erau mici, bunicii mei au transmis mai departe fără să știe moștenirea traumei. În familia noastră legătura mamă–copil a fost ruptă cel puțin timp de trei generații. Dacă aceste rupturi nu ar fi avut loc înainte ca mama mea să se fi născut, eu și frații mei poate că am fi fost îngrijiți de mama într-un mod diferit. Dar așa cum stăteau lucrurile, nevoia de iubire a mamei mele, pe care părinții ei nu i-au putut-o împlini, a făcut-o să se simtă anxioasă și copleșită.

Pentru a pune capăt ciclului traumei moștenite în familia mea și, în final, pentru a mă vindeca eu însumi, am realizat că trebuia să îmi vindec relația cu mama. Știam că nu puteam să schimb ceea ce se întâmplase în trecut, dar cu siguranță puteam să schimb relația pe care o aveam acum.

Mama mea a moștenit tiparele de stres ale mamei sale, și, la rândul meu, și eu la fel. Se apuca adeseori cu mâna de piept și se plângea că simte o tulburare în corp. Realizez acum că inconștient ea retrăia frica și însingurarea care ne copleșiseră familia, spaima de a fi separată de persoana de care avea cea mai mare nevoie — de mama sa. Îmi amintesc când eram mic, aveam poate vreo cinci sau șase ani, că mă simțeam atât de înspăimântat când mama ieșea din casă, încât intram în dormitorul ei, deschideam sertarul ei cu baticuri și cămăși de noapte și îmi îngropam fața în ele ca să îi simt mirosul. Îmi amintesc sentimentul încă viu că n-am s-o mai văd niciodată, că tot ce mi-a rămas este mirosul ei. Când am crescut, i-am povestit mamei acele amintiri, ca să îmi spună că și ea făcea la fel — și ea își îngropa fața în hainele mamei ei când aceasta ieșea din casă.

Așa cum ilustrează povestea mea, rupturile timpurii ale legăturii mamă–copil își pot avea originea cu mult înainte ca noi să fi fost măcar concepuți. Efectele pot rămâne în inconștientul nostru și pot trăi în corpul nostru sub formă de amintiri somatice ce pot fi retrezite de evenimente care ne evocă respingere sau abandon.

Când se întâmplă acest lucru, ne putem simți în complet dezacord cu noi înșine. Gândurile noastre pot deveni exagerat de puternice și ne putem simți copleșiți — chiar speriați — de senzațiile care ne străbat trupul. Pentru că trauma a existat atât de devreme, adeseori rămâne ascunsă conștiinței noastre. Simțim că ceva nu e în regulă, dar nu putem pune degetul pe „ce s-a întâmplat.“ Presupunem, în schimb, că noi suntem problema, că ceva din noi este „aiurea“. Din pricina fricii și anxietății, de multe ori încercăm să controlăm mediul în care trăim pentru a ne simți în siguranță. O facem tocmai pentru că am avut atât de puțin control când eram mici și probabil că nu am avut un spațiu de siguranță pentru momentele de emoție intensă pe care le-am trăit. Fără o schimbare conștientă a tiparului, rănile noastre la nivel de atașament pot avea ecouri peste generații.

CONȘTIINȚA FAMILIEI

Moștenirea și „retrăirea“ unor aspecte ale traumei familiale au făcut subiectul multor lucrări ale renumitului psihoterapeut german Bert

Hellinger. Având o activitate de peste cincizeci de ani de lucru cu familii, la început ca preot catolic și mai târziu ca terapeut și filosof, Hellinger ne explică faptul că împărtășim cu strămoșii din familia noastră biologică o conștiință a familiei. El a observat că evenimentele traumatice, cum ar fi moartea prematură a unui părinte, frate sau copil ori abandonul, crima sau sinuciderea, pot exercita o puternică influență asupra noastră, lăsându-și amprenta asupra întregului sistem familial timp de mai multe generații. Aceste amprente devin apoi tiparele familiale pe baza cărora membrii familiei repetă în mod inconștient suferințele din trecut.

Repetarea unei traume nu este întotdeauna o reproducere întocmai a evenimentului inițial. De exemplu, când cineva din familie a comis o crimă, cel care va plăti fără să-și dea seama pentru acea crimă ar putea fi altcineva care se naște mai târziu în acea familie. La un moment dat un bărbat pe nume John a venit la consultație la scurt timp după ce fusese eliberat din închisoare. Fusese închis timp de trei ani pentru delapidare — infracțiune pe care el susținea că nu o comisese. La proces, John pledase nevinovat, dar din cauza gravității dovezilor potrivnice — mărturia mincinoasă împotriva lui a fostului său partener de afaceri — a fost sfătuit de avocatul său să accepte o înțelegere. Din momentul în care a intrat în cabinetul meu, l-am simțit pe John agitat. Avea fălcile încleștate și și-a aruncat haina pe spătarul scaunului. Mi-a mărturisit că totul îi fusese înscenat și că acum era obsedat de gânduri de răzbunare. În timp ce discutam despre situația familiei lui, a ieșit la lumină faptul că în urmă cu o generație, prin anii 1960, tatăl lui fusese acuzat că își omorâse partenerul de afaceri, dar fusese achitat la proces pe baza unui viciu de procedură. Toți din familie știau că tatăl lui era vinovat, dar nimeni nu a vorbit niciodată despre acest lucru. Dată fiind experiența mea legată de traumele familiale moștenite, nu am fost surprins să aflu că John avea acum aceeași vârstă pe care o avusese tatăl lui când fusese trimis în judecată. Dreptatea fusese până la urmă înfăptuită, dar prețul fusese plătit de persoana greșită.

Hellinger consideră că mecanismul din spatele acestor repetiții este loialitatea inconștientă și că această loialitate inconștientă este cauza suferinței multor familii. Incapabili să identifice sursa simptomelor lor într-o generație anterioară, oamenii presupun de multe ori că sursa problemei lor este propria experiență de viață și rămân neputincioși în găsirea unei soluții. Hellinger arată că toți avem același drept de a aparține unui sistem familial și că nimeni nu poate fi exclus din niciun motiv. Acest lucru este valabil și pentru bunicul alcoolic care a lăsat-o pe bunica fără bani, și pentru fratele născut mort al cărui deces a rupt inima

mamei, chiar și pentru copilul vecinilor pe care tata l-a ucis accidental când a dat cu spatele pe alee cu mașina. Unchiul criminal, sora vitregă mai mare a mamei, copilul pe care l-am avortat — toți fac parte din familia noastră. Și lista continuă.

Trebuie incluși chiar și oameni pe care în mod normal nu i-am include în sistemul nostru familial. Dacă cineva a rănit, a ucis sau a profitat de un membru al familiei noastre, acea persoană trebuie inclusă. La fel când cineva din familia noastră a rănit, a ucis sau a profitat de o altă persoană, victima trebuie să fie inclusă și ea în sistemul nostru familial.

Partenerii din tinerețe ai părinților și bunicilor noștri fac și ei parte din familie. Prin moartea lor sau prin despărțirea de bunicul ori părintele nostru, aceștia lasă un loc vacant în sistem, ceea ce permite ca mama, tatăl, bunica sau bunicul nostru să intre în sistemul familial și, într-un final, face posibil să ne naștem noi înșine.

Hellinger a observat că atunci când se întâmplă ca cineva să fie respins sau eliminat din sistemul familial, acea persoană poate ajunge să fie reprezentată de un membru de mai târziu al sistemului. Persoana născută mai târziu poate să împărtășească sau să repete întocmai soarta acelui antecesor, comportându-se în mod similar sau repetând un anumit aspect al suferinței persoanei excluse. Dacă, de exemplu, bunicul a fost exclus din familie pentru că era bețiv, pierdea banii la pariuri și era afemeiat, este posibil ca unul sau mai multe dintre aceste comportamente să fie adoptate de unul dintre descendenții lui. În acest fel, suferința familiei continuă în generațiile care urmează.

În familia lui John, omul pe care l-a ucis tatăl lui făcea acum parte din sistemul lui familial. Când partenerul de afaceri al lui John i-a pus la cale acea înscenare, când el a mers la închisoare, apoi a avut gânduri de răzbunare criminale, în mod inconștient el a retrăit unele aspecte ale experienței prin care trecuse tatăl său cu patruzeci de ani în urmă. Când John a făcut legătura între experiența tatălui lui și experiența sa personală, a putut în sfârșit să se elibereze de gândurile obsesive și să se împace cu ceea ce i se întâmplase. Destinele lor fuseseră intricat legate, ca și cum amândoi bărbații ar fi împărțit o singură soartă. Cât timp această conexiune a rămas ascunsă, libertatea afectivă a lui John a fost limitată.

Hellinger subliniază că fiecare trebuie să-și împlinească destinul indiferent de duritatea acestuia. Nimeni nu poate încerca să ia asupra sa destinul unui părinte, bunic, frate sau soră, unchi sau mătușă, fără a trece printr-o suferință. Hellinger folosește termenul de „complicație“ pentru a descrie acest tip de suferință. Când intri într-o astfel de „complicație“,

trăiești în mod inconștient, ca și cum sentimentele, simptomele, comportamentele sau necazurile unui strămoș din sistemul tău familial ar fi ale tale.

Există posibilitatea ca fii și fiice ai aceloraşi părinți, născuți în același cămin și crescuți la fel, să moștenească traume diferite și să aibă destine diferite. De exemplu, primul fiu născut ar putea să ducă mai departe lucrurile rămase nerezolvate la tatăl său, iar prima fiică născută poate să ducă mai departe ceea ce rămâne nerezolvat la mamă, deși nu întotdeauna se întâmplă așa. Și reciproca poate fi adevărată. Copiii născuți mai târziu pot duce mai departe aspecte diferite ale traumelor părinților lor sau elemente ale traumelor bunicilor.

De exemplu, prima fiică se poate căsători cu un bărbat indisponibil afectiv și dominator — la fel cum îl percepe ea pe tatăl ei — și, făcând acest lucru, să aibă în comun cu mama ei această dinamică. Alegând să ia de soț un bărbat închis în el, dominator, ea repetă experiențele mamei ei și i se alătură acesteia în nefericire. Cea de-a doua fiică ar putea fi purtătoarea furiei neexprimate a mamei. În acest fel, ea este afectată de aceeași traumă, dar duce mai departe un aspect diferit al acesteia. Ea ar putea să își respingă tatăl, în timp ce prima fiică nu.

Mezinii familiei pot fi de multe ori purtătorii traumelor nerezolvate ale bunicilor. În aceeași familie, poate a treia sau a patra fiică ar putea să nu se căsătorească niciodată de teama de a nu fi controlată de un bărbat pe care nu îl iubește.

Am lucrat odată cu o familie libaneză care avea o dinamică comună asemănătoare. Când am cercetat în urmă cu o generație, am aflat că ambele bunici libaneze fusesere măritate de părinții lor când încă erau copile — una dintre bunici la vârsta de nouă ani, iar cealaltă la doisprezece. Conectate la experiențele bunicilor lor de a fi fost forțate să se căsătorească deși erau copii încă, două dintre surorile libaneze repetau aspecte ale acestui destin în relațiile lor. Ca și bunicile, una dintre ele s-a căsătorit cu un bărbat mult mai bătrân. Cealaltă nu s-a căsătorit deloc, plângându-se că bărbații sunt dezgustători și dominatori — la fel cum trebuie să se fi simțit bunica ei nefericită din partea tatălui, prinsă în capcana unei căsnicii lipsite de iubire.

Când apare o ruptură în legătura mamă–copil, fiecare copil își poate exprima detașarea de mamă în mod diferit. Unul dintre copii poate deveni o persoană care le face pe plac altora, temându-se că, dacă nu este cuminte sau dacă îi deranjează pe ceilalți, își va pierde legătura cu oamenii. Un alt copil, considerând de la bun început că această legătură e ceva ce i se cuvine, poate deveni certăreț și conflictual, îndepărtându-i pe

cei apropiați. Un alt copil se poate izola și poate avea contacte minime cu oamenii.

Am observat că dacă unii dintre frați au trăit rupturi în legăturile lor mamă–copil, ei exprimă adesea furie sau gelozie ori se simt deconectați unul de celălalt. De exemplu, copilul mai mare poate fi răutăcios cu copilul născut mai târziu, având percepția că cel mic a primit iubirea pe care el nu a primit-o. Din cauză că hipocampusul — acea parte a creierului implicată în crearea amintirilor — nu este complet operațional până după vârsta de doi ani, copilul mai mare poate să nu-și amintească în mod conștient să fi fost ținut în brațe, hrănit și mângâiat de către mama lui, dar și-l amintește pe copilul mai mic primind iubirea mamei lor. Drept răspuns, copilul mai mare, simțindu-se neglijat, îl poate învinovăți inconștient pe copilul mai mic pentru că a primit ceea ce el nu a primit la rândul său.

Desigur, sunt și unii copii care nu par să sufere de niciun fel de traumă familială. La acești copii, este foarte posibil să fi fost realizată cu succes conexiunea cu mama și/sau tatăl lor, iar această conexiune să fi contribuit la imunizarea copilului față de complicațiile din trecut. Se poate să fi apărut o fereastră în timp în care mama a fost capabilă să ofere mai mult unuia dintre copiii ei. Poate că relația dintre părinți se îmbunătățise. Poate că mama a avut o legătură specială cu unul dintre copii, dar nu s-a putut conecta profund cu ceilalți. De multe ori, deși nu întotdeauna, copiii mai mici par să fie mai avantajați decât primii născuți sau decât copiii unici, care par să fie purtătorii unei părți mai importante din problemele nerezolvate ale istoriei familiale.

În ce privește moștenirea de către fiecare dintre frați a traumelor familiale, nu există reguli stricte care să guverneze modul în care este afectat fiecare copil. Alegerile pe care le face fiecare dintre frații și surorile dintr-o familie și viața pe care o trăiește fiecare dintre ei pot fi influențate de multe variabile, nu doar de ordinea la naștere și de genul fiecăruia. Chiar dacă din afară poate părea că unul dintre ei rămâne neatins de traumă, în timp ce un altul este copleșit, experiența mea clinică îmi oferă o altă perspectivă: cei mai mulți dintre noi suntem purtătorii a cel puțin câtorva reziduuri din istoria familiei noastre. Totuși, în ecuație intră și multe variabile intangibile care pot influența gradul de „complicare“ a traumelor familiale. Printre aceste variabile intangibile se numără nivelul de autoconștientizare, capacitatea de autoliniștire și capacitatea de a trăi experiențe vindecătoare interioare puternice.

IMAGINILE VINDECĂTOARE ȘI CREIERUL NOSTRU

Ideea că retrăim traumele familiale poate sta foarte bine în centrul a ceea ce psihiatrul Norman Doidge menționează în cartea sa revoluționară *The Brain That Changes Itself* (*Creierul care se schimbă singur*) unde scrie: „Psihoterapia este de multe ori despre transformarea în strămoși a fantomelor din mintea noastră“. Dr. Doidge sugerează că prin identificarea sursei traumelor noastre generaționale, fantomele pot „trece de la a ne bântui la a deveni pur și simplu parte din istoria noastră“[87].

O modalitate-cheie pentru a realiza acest lucru este să ne permitem să fim mișcați de o experiență sau o imagine suficient de puternică încât să pună în umbră emoțiile și senzațiile vechilor traume care trăiesc în noi. Mintea noastră are o capacitate vastă de vindecare prin imagini. Prin imaginarea unei scene de iertare, mângâiere sau renunțare ori prin simpla vizualizare a unei persoane iubite, imaginile se pot așeza adânc în trupurile noastre și se pot scufunda adânc în mințile noastre. În munca mea, am constatat că premisa vindecării constă în a-i ajuta pe oameni să dezgroape acea imagine care rezonează cel mai mult cu ei.

Conceptul puterii de vindecare a imaginilor a fost validat cu mult înainte ca scanarea creierului să o poată dovedi. În 1913, Carl Jung a definit termenul de *imaginație activă,* o tehnică ce folosește imagini (adesea dintr-un vis) pentru a intra într-un dialog cu mintea inconștientă, aducând la lumină ceea ce a stat ascuns în întuneric. În ultimii ani, ideea de vizualizare, folosită ca metodă de vindecare, a prins tot mai mult, devenind disponibile tot mai multe programe de imagerie ghidată: pentru scăderea stresului, reducerea anxietății, creșterea performanțelor sportive și ca suport în tratarea unor frici și fobii specifice.

Știința susține această idee. Doidge a revoluționat modul în care înțelegem funcționarea creierului uman propunând o schimbare de paradigmă de la a considera creierul ca pe ceva fix și neschimbător la a-l vedea ca pe ceva flexibil și capabil de schimbare. Lucrările lui demonstrează felul în care noile experiențe pot crea noi căi neurale. Aceste noi căi neurale sunt întărite prin repetiție și adâncite prin atenția focalizată. În mod esențial, cu cât exersăm mai mult un lucru nou, cu atât ne antrenăm creierul să se schimbe.

Acest principiu fundamental este reflectat de o frază rostită în 1949 de neuropsihologul canadian Donald Hebb: „Neuronii care se activează concomitent se leagă împreună.“ În esență, atunci când celulele cerebrale sunt activate în același timp, conexiunea dintre ele se întărește. Mai

simplu spus, de fiecare dată când repetăm o anumită experiență, ea se fixează tot mai puternic în noi. După un număr suficient de repetiții ea poate deveni un automatism.

Doidge îl citează pe neurosavantul Michael Merzenich, lider în domeniul neuroplasticității, care spune că „exersarea unei noi abilități, în condiții favorabile, poate modifica sute de milioane și, posibil, de miliarde de conexiuni dintre celulele nervoase din harta creierului nostru.“[88] Odată formată o nouă hartă cerebrală, pot apărea organic noi gânduri, sentimente și comportamente, care ne pot lărgi repertoriul de reacții în confruntarea cu vechile frici.

Când aruncăm o punte către ceea ce stă în spatele fricilor și simptomelor noastre, deschidem deja noi posibilități de rezolvare. Uneori simpla înțelegere diferită a lucrurilor este suficientă pentru a ne modifica vechile imagini dureroase și a iniția o eliberare viscerală, pe care o putem resimți până în străfundurile corpului. În alte cazuri, conștientizarea legăturii doar crește capacitatea de a înțelege, dar este nevoie de mai mult pentru a integra complet ceea ce am aflat. Vom avea nevoie de exprimări verbale, ritualuri, practici sau exerciții care să ne ajute să modelăm o nouă imagine internă. Noua imagine poate deveni un izvor de calm, devenind un loc de referință intern plin de pace la care ne putem întoarce de fiecare dată. Cu noile gânduri, noile sentimente, noile senzații și noua hartă a creierului fixate în noi, începem să trăim o experiență interioară de bine care intră în competiție cu vechile noastre reacții traumatice și cu forța lor de a ne abate de la calea cea bună.

Cu cât călătorim mai mult pe căile neurale și organice ale noii noastre hărți cerebrale, cu atât mai mult ne identificăm cu sentimentele bune care însoțesc acea hartă. În timp, sentimentele bune încep să devină familiare și începem să avem încredere în capacitatea noastră de a ne regăsi stabilitatea chiar și atunci când fundațiile noastre au fost temporar zgâlțâite.

Doidge ne spune că ne putem schimba creierul pur și simplu prin actul de imaginare. Prin simpla închidere a ochilor și vizualizare a unei activități, cortexul nostru vizual primar se activează la fel ca atunci când efectuăm la propriu acea acțiune. Scanarea cerebrală demonstrează că se activează în mare aceiași neuroni și aceleași regiuni ale creierului fie că ne imaginăm un eveniment, fie că îl trăim efectiv.[89] Doidge descrie vizualizarea ca pe un proces care folosește atât imaginația, cât și memoria. El spune că „vizualizarea, reamintirea sau imaginarea unor experiențe plăcute activează multe dintre aceleași circuite senzoriale, motorii, afective și cognitive care sunt active în timpul experienței plăcute

«reale»“[90].

„Imaginația este începutul creației“, scria dramaturgul George Bernard Shaw în 1921. Cu mult înainte ca neuroplasticitatea să fie luată în considerare chiar și doar ca posibilitate, Shaw a enunțat următorul principiu: facem posibil ceea ce ne imaginăm.

IMAGINILE VINDECĂTOARE ȘI GENELE NOASTRE

„Schimbările plastice determinate de experiențele noastre“, spune Doidge, „ajung adânc în creier și chiar la genele noastre, modelându-le și pe ele“.[91] În volumul său de succes *The Genie in Your Genes* (*Duhul din genele tale*), care prezintă cercetările ce fac legătura între emoții și expresia genetică, dr. Dawson Church descrie felul în care vizualizarea, meditația și concentrarea asupra gândurilor, emoțiilor și rugăciunilor pozitive — ceea ce el denumește intervenții epigenetice interne — pot activa unele gene și ne pot afecta în mod pozitiv sănătatea. „Umplerea minții cu imagini pozitive ale stării de bine“, spune el, „poate produce un mediu epigenetic care susține procesul de vindecare.“[92]

Un număr considerabil de studii de cercetare au fost dedicate încercării de a demonstra felul în care meditația afectează pozitiv expresia genelor. Un studiu realizat la Universitatea Wisconsin-Madison, publicat în revista *Psychoneuroendocrinology* în 2013, a arătat că persoanele care practică meditația, după doar opt ore de meditație prezentau modificări genetice și moleculare clare, inclusiv niveluri scăzute de gene proinflamatorii, cele care ne permit să ne recuperăm fizic mai repede din situații stresante.[93] Church spune că în timp ce medităm, „ne fortificăm acele părți ale creierului care produc fericire.“[94]

De-a lungul vieții noastre, generăm în mod continuu noi celule cerebrale. Mare parte din aceste celule noi cresc în hipocampus. „Când învățăm, modificăm secvențele de gene care se exprimă în neuronii noștri“, spune Doidge. „Când o genă este activată, aceasta produce o proteină nouă care modifică structura și funcționarea celulei.“ Acest proces, explică Doidge, este influențat de ceea ce facem și gândim. „Ne putem modela genele, care la rândul lor modelează anatomia microscopică a creierului nostru.“[95]

„Nu îți poți modifica ADN-ul“, spune Rachel Yehuda, „dar dacă poți modifica modul în care funcționează ADN-ul tău, asta e cam același lucru.“[96]

O viață complet lipsită de traumă, cum se poate vedea, este foarte improbabilă. Traumele nu dorm, nici chiar după moarte, ci dimpotrivă, continuă să își caute terenul fertil al rezolvării în urmașii generațiilor viitoare. Din fericire, ființele umane sunt reziliente și capabile să vindece cele mai multe tipuri de traume. Acest lucru se poate întâmpla în orice moment pe parcursul vieții noastre. Avem nevoie doar de clarificările și instrumentele potrivite. În această carte voi descrie metodele care au fost folositoare în munca mea cu clienții, astfel încât să puteți avea o experiență la prima mână legată de vindecarea eventualelor traume care fac parte din moștenirea voastră familială.

---

83 *Biblia sau Sfânta Scriptură*. Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2002, Iezechiel 18:2, p. 810. (*N. t.*)

84 Thomas Verny și Pamela Weintraub, *Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy* (New York: Simon & Schuster, 2002), 29.

85 Winifred Gallagher, „Motherless Child", *The Sciences* 32(4) (1992): 12–15, în special p. 13, doi:10.1002/j.2326-1951.1992.tb02399.x.

86 Raylene Phillips, „The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately After Birth", *Newborn & Infant Reviews* 13(2) (2013): 67–72, doi:10.1053/j.nainr.2013.04.001.

87 Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (New York: Penguin, 2007), 243.

88 *Ibidem*, 47.

89 *Ibidem*, 203-4.

90 Norman Doidge, *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity* (New York: Penguin, 2015), 215.

91 Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 91.

92 Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), 69.

93 Perla Kaliman și alții, „Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators", *Psychoneuroendocrinology* 40 (noiembrie 2013): 96-107, doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen. 2013.11.004.

94 Church, *The Genie in Your Genes*, 67.

95 Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 220-21.

96 David Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda", *Tablet Magazine*, 11 decembrie 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

Capitolul 4
Metoda limbajului-nucleu

„Inconștientul insistă, repetă și practic sparge ușa, pentru a fi auzit.“
(Annie Rogers, „The Unsayable“)

Când înăuntrul nostru se pun în scenă fragmente ale traumelor trecute, acestea lasă în urma lor indicii. Adesea, aceste indicii sub formă de cuvinte și expresii încărcate afectiv, care exprimă cele mai profunde frici ale noastre, ne leagă de traumele nerezolvate din trecut. Așa cum am văzut, aceste traume pot nici măcar să nu ne aparțină. Am denumit expresiile verbale ale acestor traume *limbaj-nucleu*. Limbajul-nucleu se poate exprima și nonverbal. Astfel de expresii pot fi unele senzații fizice, comportamente, emoții, impulsuri și chiar simptome ale unei boli. Limbajul-nucleu al lui Jesse consta în trezirea bruscă la trei și jumătate dimineața, tremurând fără să știe de ce și temându-se îngrozitor să nu adoarmă la loc. Limbajul-nucleu al lui Gretchen erau depresia, disperarea, anxietatea și dorința de a se „evapora“. Atât Gretchen, cât și Jesse erau purtători ai unor părți din țesătura care îi lega de ceva nerezolvat din istoria familiei lor.

Cu toții știm povestea lui Hänsel și Gretel, care sunt păcăliți și lăsați să se rătăcească în pădurea întunecată. Îngrijorat că nu vor mai găsi niciodată drumul de întoarcere, Hänsel lasă în urma lui prin pădure o dâră de firimituri de pâine, ca să se asigure că se vor putea întoarce cu bine acasă. Aceasta este o analogie potrivită: indiferent dacă ne pierdem în hățișul fricilor noastre sau dacă suntem doar puțin neliniștiți că am putea pierde cărarea, și noi lăsăm o dâră de firimituri care ne poate ajuta să ne găsim calea. Doar că în loc de firimituri lăsăm o urmă de cuvinte — cuvinte care au puterea să ne readucă pe drumul bun. Aceste cuvinte ar putea părea întâmplătoare, dar nu sunt. Ele sunt de fapt indicii din inconștientul nostru. Când știm cum să le identificăm și să le conectăm între ele, formează un traseu pe care îl putem urma și care ne poate ajuta să înțelegem mai multe despre noi înșine.

Ca și copiii din poveste, ne putem rătăci prea adânc în pădurea noastră de frici și putem să nu ne mai amintim unde ne este casa. În loc să fim atenți la urma de cuvinte, ajungem să apelăm la medicamente, liniștindu-ne cu mâncare, țigări, sex sau alcool ori distrându-ne cu activități fără rost. Așa cum știm din experiența personală, aceste căi se

sfârșesc întotdeauna într-o fundătură. Nu ne duc niciodată acolo unde avem nevoie să ajungem.

Nu ne dăm seama că firimiturile limbajului nostru nucleu sunt peste tot în jurul nostru. Prind viață în cuvintele pe care le rostim cu voce tare și în cele pe care le rostim în gând. Prind viață în cuvintele care ni se învârt continuu în cap ca alarma unui ceas deșteptător. Dar în loc să le urmărim pentru a vedea unde ne conduc, rămânem paralizați de transa pe care aceste cuvinte o generează înăuntrul nostru.

MEMORIA INCONȘTIENTĂ

Înțelegerea modului în care sunt stocate amintirile traumatice poate arunca o lumină asupra a ceea ce se întâmplă cu cuvintele noastre atunci când suferim un șoc. Memoria de lungă durată este adesea considerată de două feluri: memorie declarativă și nondeclarativă. Memoria declarativă, denumită și memorie explicită sau narativă, reprezintă capacitatea de a ne reaminti în mod conștient fapte sau evenimente. Acest tip de memorie depinde de limbaj, pentru a organiza, clasifica și stoca informațiile și experiențele care vor deveni mai târziu amintiri accesibile. Este ca o carte pe care o putem lua din raft când avem nevoie să ne referim la o întâmplare din trecut. Atunci când reușim să punem evenimentele în cuvinte ni le putem reaminti ca parte din istoria noastră.

Memoria nondeclarativă, denumită și memorie implicită, senzoriomotorie sau procedurală, operează fără reamintirea conștientă. Ea ne permite să accesăm automat ceva deja învățat fără a trebui să reînvățăm pașii de fiecare dată. Când mergem pe bicicletă, de exemplu, nu ne gândim la secvența de mișcări necesare pentru a o face să înainteze. Amintirea mersului pe bicicletă este atât de intricată în noi, încât e de ajuns să săltăm în șaua ei și să pedalăm, fără să ne gândim la etapele procesului. Amintirile de acest tip nu sunt întotdeauna ușor de descris în cuvinte.

Experiențele traumatice sunt de multe ori stocate în memoria nondeclarativă. Când un eveniment este atât de șocant încât ne lasă fără grai, nu putem să înregistrăm cu acuratețe sau să „rostim“ amintirea sub formă de poveste, pentru aceasta fiind nevoie de limbaj. Este ca și cum brusc un torent puternic năvălește prin toate ușile și ferestrele casei noastre în același timp. În situații de pericol nu avem timpul necesar pentru a ne pune experiența în cuvinte. Ieșim cât mai repede din casă.

Lipsiți de cuvinte nu mai avem acces deplin la amintirea acelui eveniment. Unele fragmente ale întâmplării rămân nenumite și le

pierdem din vedere. Rătăcite și nerostite, ele devin parte din inconștientul nostru.

Vastul rezervor al inconștientului pare a fi nu doar păstrătorul amintirilor noastre traumatice, ci și al experiențelor traumatice nerezolvate ale strămoșilor noștri. În acest inconștient comun, se pare că retrăim fragmente din memoria strămoșilor noștri și declarăm că sunt ale noastre.

Deși studiile realizate pe șoareci descrise mai devreme ne furnizează dovezi despre faptul că traumele trec de la o generație la alta, mecanismul exact al modului în care are loc acest transfer la ființele umane încă nu este complet înțeles. Totuși, chiar dacă nu suntem siguri de modul exact în care prind rădăcini în noi problemele neterminate ale strămoșilor noștri, se pare că aducerea în conștiință a unei astfel de legături ne poate aduce alinare.

LIMBAJUL NEROSTIT: CÂND RĂMÂNEM FĂRĂ CUVINTE

Există două perioade importante din viață în care suntem incapabili să folosim cuvinte pentru a ne descrie experiențele. Prima este înainte de vârsta de doi sau trei ani, când centrii limbajului din creierul nostru încă nu au atins maturitatea completă. Cea de-a doua apare episodic în timpul unui eveniment traumatic, când funcțiile memoriei noastre sunt suprimate și nu putem procesa cu acuratețe informația.

Când funcția memoriei este inhibată, informațiile semnificative emoțional nu ajung în lobii frontali și nu pot fi numite sau ordonate prin intermediul cuvintelor sau limbajului, susține Bessel van der Kolk. Fără limbaj, experiențele noastre rămân adesea „nerostite“ și sunt cel mai probabil stocate sub formă de fragmente de amintiri, senzații corporale, imagini și emoții. Limbajul ne permite să ne coagulăm experiențele sub formă de poveste. Odată ce avem povestea, dobândim o mai bună capacitate de a ne reaminti acea experiență — fie ea și o traumă — fără a retrăi toate frământările legate de ea.

Cu toate că limbajul poate fi unul dintre primele lucruri pe care le pierdem când suntem în stare de șoc, acesta nu este niciodată pierdut. Se retrage în inconștientul nostru și reapare la suprafață pe neașteptate, refuzând să rămână ignorat. Cum spune psihologul Annie Rogers: „Inconștientul insistă, repetă și sparge ușa la propriu, pentru a fi auzit. Singurul mod de a-l auzi, de a-l invita să intre, este acela de a înceta să îi

mai impunem ceva — cel mai adesea sub forma propriilor noastre idei — și să ascultăm în schimb ceea ce nu poate fi spus și care este peste tot, în vorbire, în acțiuni, în vise și în corp.“[97]

LIMBAJUL-NUCLEU ȘI RECUPERAREA AMINTIRILOR

Putem găsi experiențe nerostite care trăiesc în inconștientul nostru pretutindeni în jurul nostru. Ele apar în bizareriile limbajului nostru. Se exprimă în simptomele cronice de care suferim și în comportamentele noastre inexplicabile. Reapar la suprafață în tensiunile cu care ne confruntăm repetitiv în viața de zi cu zi. Aceste experiențe nerostite formează bazele limbajului nostru nucleu. Când inconștientul năvălește afară pentru a se face auzit, ceea ce auzim este limbajul-nucleu.

Cuvintele încărcate emoțional care compun limbajul-nucleu sunt chei către amintirile din memoria nondeclarativă care continuă să fie vii atât în corpul nostru, cât și în „corpul“ sistemului nostru familial. Acestea sunt îngropate ca niște nestemate în inconștientul nostru, așteptând să fie scoase la lumina zilei. Dacă nu reușim să le recunoaștem ca purtătoare de mesaje, pierdem indicii importante care ne-ar putea ajuta să descoperim misterul din spatele dificultăților noastre. Odată ce reușim să le scoatem la suprafață, facem un pas important către vindecarea traumei.

Limbajul-nucleu ne ajută să „rostim“ amintirile care au rămas „nerostite“, permițându-ne să punem cap la cap evenimentele și experiențele care nu au putut fi integrate sau măcar reamintite. Când în conștiința noastră se adună suficiente asemenea piese, începem să compunem o poveste care ne adâncește înțelegerea a ceea ce poate să ni se fi întâmplat nouă sau membrilor familiei noastre. Începem să dăm sens amintirilor, emoțiilor și senzațiilor care probabil că ne-au bântuit întreaga noastră viață. Odată ce le localizăm originile în trecut, în trauma suferită de noi înșine sau într-o traumă familială, putem înceta să le trăim ca și cum ar aparține prezentului. Și chiar dacă nu fiecare frică, anxietate și gând repetitiv pot fi explicate de un eveniment traumatic din familie, anumite experiențe pot fi mai bine înțelese dacă descifrăm limbajul nostru nucleu.

CUM ÎȚI IDENTIFICI LIMBAJUL-NUCLEU

Limbajul nostru nucleu este compus de cuvintele intense sau tensionate

pe care le folosim pentru a ne descrie cele mai profunde frici. Îl putem auzi, de asemenea, în văicărelile noastre privind relațiile, sănătatea, munca și alte situații de viață. Limbajul-nucleu este trădat chiar și de modul în care ne-am deconectat de propriul nostru corp și de propria ființă. În esență, el este efectul traumei prin care am trecut în copilăria timpurie sau al celei din istoria familială.

Limbajul este neobișnuit prin faptul că ni se poate părea rupt de context, de ceea ce știm sau de ceea ce trăim. Limbajul-nucleu poate să apară ca provenind din afara noastră, deși este trăit înăuntru. Gretchen, care acum înțelesese ce se afla în spatele cuvintelor *a evapora* și *a incinera,* relata că „sentimentele acelea trăiau în mine, dar ele nu erau din mine“. Odată ce am evidențiat acest limbaj idiosincratic, intensitatea și influența lui asupra noastră încep să slăbească.

HARTA LIMBAJULUI-NUCLEU

În capitolele care urmează voi descrie câteva instrumente care ne ajută să conectăm punctele dintre emoțiile și evenimentele din trecut care până acum erau inexplicate. Fiecare instrument conține o serie de întrebări concepute astfel încât să ajungă la niște sentimente sau experiențe interioare care probabil că nu au fost niciodată denumite sau pe deplin conștientizate. Când adunăm suficiente informații, începe să apară o hartă — o hartă a inconștientului. Se numește harta limbajului-nucleu și poate fi reprezentată chiar și pe hârtie. Cuvintele pe care le scriem vor determina direcția în care vom călători. Fiecare dintre noi are o hartă a limbajului-nucleu și fiecare hartă este unică.

Harta limbajului nostru nucleu a existat probabil cu mult înainte să ne fi născut noi. Se poate să fi aparținut tatălui sau bunicii noastre, iar noi pur și simplu am purtat-o în locul lor. Probabil că și ei au fost, la rândul lor, doar purtători ai acestei hărți în locul unui membru al familiei care a trăit înaintea lor. Unele hărți sunt formate în perioada în care nu puteam vorbi, în prima copilărie. În orice mod am fi primit-o, acum avem ocazia să îi aflăm originile.

Traumele nerezolvate din istoria familiei noastre se varsă succesiv din generație în generație, amestecându-se cu emoțiile, reacțiile și alegerile noastre în moduri pe care niciodată nu ne gândim să le punem sub semnul întrebării. Presupunem că aceste experiențe își au originea în noi înșine. Sursa lor adevărată fiind ascunsă vederii noastre, adesea nu suntem capabili să facem diferența între ceea ce este al nostru și ceea ce nu este.

Urmărirea hărții limbajului nostru nucleu ne poate aduce față în față cu membri ai familiei care trăiesc în noi ca niște fantome, nevăzuți și nebăgați în seamă. Unii sunt de mult îngropați. Alții au fost respinși și uitați. Alții au trecut prin chinuri atât de traumatice, încât este prea dureros pentru noi să ne gândim la ce trebuie să fi îndurat ei. Odată ce îi găsim, ei sunt eliberați și noi suntem eliberați.

Istoria noastră așteaptă să fie descoperită. Cuvintele, limbajul, harta — tot ceea ce ne trebuie pentru a face această călătorie se află înăuntrul nostru chiar în acest moment.

În Capitolul 3, am prezentat cele mai recente cercetări științifice care ne arată felul în care instrumente, precum vizualizarea, pot crea noi căi neurale în creier și chiar au un efect pozitiv asupra genelor noastre. Acum să aplicăm ce am învățat.

În capitolele care urmează veți găsi exerciții menite să vă poarte dincolo de constrângerile gândirii obișnuite. Ele sunt concepute astfel încât să pună sub presiune oala pentru ca cei mai profunzi curenți ai inconștientului să poată clocoti la suprafață.

Fiecare exercițiu este construit pe baza celui anterior. Unele vă cer să închideți ochii și să îi vizualizați pe unii membri ai familiei voastre; altele vă vor cere să vă conectați la senzațiile din corpul vostru. Câteva dintre exerciții vă vor cere să răspundeți în scris la întrebări concepute astfel încât să vă ajute să descoperiți indiciile semnificative din limbajul vostru nucleu. Este util să aveți pix și hârtie la îndemână; este bun un caiet ca să vă puteți revedea răspunsurile pe măsură ce înaintați.

Din experiență vă pot spune că făcând exercițiile, veți ajunge să vă înțelegeți mai profund experiențele și veți descoperi mai multe lucruri despre voi înșivă. Nu trebuie să vă faceți griji că răspunsurile voastre sunt corecte sau greșite. Lăsați curiozitatea să vă fie ghid în timp ce eu vă îndrum pas cu pas printr-un proces care, în experiența mea practică, a fost pentru mulți unul vindecător.

---

[97] Annie G. Rogers, *The Unsayable: The Hidden Language of Trauma* (New York: Ballantine, 2006), 298.

Capitolul 5
Cele patru teme inconștiente

> „Cele mai puternice legături sunt cele cu oamenii care ne-au dat naștere... nu pare să aibă nicio importanță câți ani au trecut, câte trădări au avut loc și prin câte nenorociri a trecut familia: rămânem conectați, chiar și împotriva voinței noastre.“
>
> (Anthony Brandt, „Bloodlines“)

Indiferent dacă moștenim emoțiile părinților noștri încă din pântec, dacă ne sunt transmise în relația primară cu mama sau dacă le împărtășim prin intermediul loialității inconștiente sau al traumelor familiale, un lucru este clar: viața ne împinge către ceva nerezolvat în trecut.

Ne iluzionăm crezând că ne putem face viața exact așa cum plănuim. Prea adesea intențiile noastre sunt contrazise de acțiunile noastre. Ne putem dori să fim sănătoși, dar mâncăm prea multă mâncare de proastă calitate sau găsim scuze ca să nu facem mișcare. Putem tânji după o relație de iubire, dar ne îndepărtăm noi înșine de îndată ce se apropie de noi un potențial partener. Putem vrea să avem o carieră importantă, dar eșuăm în a face pașii necesari pentru a o realiza. Ce e mai rău e că tocmai acel lucru care ne trage înapoi este adesea invizibil pentru noi, făcându-ne să rămânem frustrați și derutați.

Căutăm răspunsuri în locurile pe care le știm cel mai bine. Ne concentrăm pe lipsurile modului în care am fost crescuți. Rumegăm evenimentele supărătoare din copilărie care ne-au lăsat fără putere. Îi învinovățim pe părinți pentru nenorocirile care ni s-au întâmplat. Reluăm mereu și mereu aceleași gânduri. Totuși acest mod de a ne reaminti lucrurile rareori face ca acestea să se îndrepte. Dacă nu putem vedea sursa problemei, nemulțumirile nu pot decât să ne perpetueze nefericirea continuă.

În acest capitol, vom afla despre cele patru teme inconștiente care întrerup continuitatea progresului vieții, patru moduri în care pot fi blocate relațiile, succesul și sănătatea noastră. Înainte de a merge mai departe, să vedem cum am ajuns până aici.

CURGEREA VIEȚII

Calea a fost simplă. Am venit aici prin părinții noștri. În calitate de copii ai părinților noștri, suntem conectați la ceva vast care se întinde înapoi în timp, chiar până la începutul umanității înseși. Prin părinții noștri ne conectăm la curentul vieții înseși, deși nu noi suntem sursa acelui curent. Ne-a fost dată doar scânteia — transmisă biologic, odată cu istoria noastră familială. Se poate să și simțim cum trăiește ea înăuntrul nostru.

Această scânteie este forța noastră vitală. Probabil că o poți simți pulsând înăuntrul tău chiar acum, în timp ce citești aceste rânduri. Dacă te-ai aflat vreodată în preajma cuiva care a murit, ai putut simți cum scade această forță. Poți simți chiar momentul exact al separării atunci când această forță părăsește corpul. La fel, dacă ai asistat vreodată la o naștere, ai putut simți cum forța vitală umple camera.

Această forță vitală nu se oprește în momentul în care te nești. Ea continuă să curgă din părinții tăi în tine, chiar dacă te simți deconectat de ei. Am observat în practica mea clinică, dar și în viața mea personală, că atunci când conexiunea cu părinții noștri curge liber, ne simțim noi înșine mai deschiși să primim ceea ce ne aduce viața. Când legătura noastră cu părinții este deficitară sub orice aspect, simțim că forța vitală de care dispunem este limitată. Ne putem simți blocați și încordați sau ne simțim în afara curgerii vieții, ca și cum am înota în susul râului, contra curentului. Într-un final ajungem să suferim și nu știm de ce. Dar avem în noi resursele ca să ne vindecăm. Să începem cu evaluarea legăturii cu părinții noștri chiar în acest moment, indiferent dacă ei sunt încă viață sau nu.

Sesizarea fluxului

Acordă-ți un minut și simte conexiunea sau lipsa de conexiune pe care o ai cu părinții tăi. Indiferent care este povestea ta despre ei, simte relația pe care o ai cu ei și felul în care aceasta îți afectează corpul în plan fizic.

Vizualizează-i pe părinții tăi biologici stând în picioare în fața ta. Dacă nu i-ai întâlnit niciodată sau dacă nu îi poți vizualiza, simte-le pur și simplu prezența. Păstrează imaginea în minte și pune-ți următoarele întrebări:

- Îi primesc cu bucurie sau îi resping?
- Simt că ei mă primesc cu bucurie?
- Îl simt diferit pe unul față de celălalt?
- Corpul meu este relaxat sau încordat în timp ce îi vizualizez pe ei?

- Dacă de la ei ar curge către mine o forță dătătoare de viață, cât din ea ar ajunge la mine: cinci la sută? Douăzeci și cinci la sută? Cincizeci la sută? Șaptezeci și cinci la sută? Sau în întregime, sută la sută?

Forța vitală curge liber către noi din părinții noștri. Noi nu trebuie să facem nimic. Singura noastră sarcină este doar să o primim.

Imaginează-ți forța vitală ca și cum ar fi cablul principal de alimentare cu curent electric din locuința ta. Toate celelalte cabluri care se desprind către fiecare dintre camere depind de cablul principal pentru a fi alimentate cu curent electric. Nu contează cât de bine ne cablăm casa, dacă conexiunea la cablul principal este compromisă, alimentarea va fi afectată.

Acum să vedem cum poate fi afectat acest „cablu principal“ de cele patru teme inconștiente.

PATRU TEME INCONȘTIENTE CARE ÎNTRERUP FLUXUL VIEȚII

Aceste teme ne sunt comune tuturor, dar efectele lor sunt inconștiente în fiecare dintre noi:

1. Am fuzionat cu un părinte.
2. Am respins un părinte.
3. Am suferit o ruptură a legăturii primare cu mama.
4. Ne-am identificat cu un alt membru al sistemului nostru familial, altul decât părinții.

Oricare dintre aceste teme ne poate afecta capacitatea de a prospera și de a ne atinge scopurile pe care ni le propunem. Ne pot limita vitalitatea, sănătatea și succesul în viață. Ele apar în comportamentul și în relațiile noastre. Apar în cuvintele noastre.

Cele patru teme sunt „relaționale“ prin faptul că descriu aspecte ale modului în care relaționăm cu părinții noștri și cu alte persoane din sistemul nostru familial. Dacă înțelegem aceste teme și știm cum să le căutăm, le putem identifica pe cele care operează în noi și ne împiedică să ne bucurăm din plin de experiențele noastre de viață.

Deconectarea de mama sau de tatăl nostru stă la baza a trei dintre cele patru teme inconștiente și este primul loc în care trebuie să căutăm când dăm de necaz.

Există și alte întreruperi ale forței vitale care ne pot împiedica să

trăim împliniți, dar aceste întreruperi nu sunt întotdeauna inconștiente și nu implică în mod necesar un părinte sau un alt membru al sistemului nostru familial. O astfel de întrerupere apare atunci când trăim o traumă personală. Chiar dacă suntem conștienți de efectele traumei asupra noastră, putem fi incapabili să îi găsim rezolvarea.

Un alt tip de întrerupere apare atunci când ne simțim vinovați pentru ceva ce am făcut sau pentru o nelegiuire pe care am comis-o. Poate că am luat o decizie care a rănit pe cineva sau am părăsit o relație într-un mod brutal, ori am luat ceva care nu ne aparținea, sau, în mod intenționat sau accidental, am luat viața cuiva. Vinovăția ne poate îngheța forța vitală într-o infinitate de moduri. Iar atunci când nu este recunoscută sau rezolvată, ea se poate extinde la copiii noștri și chiar la copiii acestora. Veți citi mai multe despre aceasta în capitolele care urmează. Mai întâi, să aruncăm o privire asupra celor patru tipuri de ruptură care au o legătură directă cu părinții noștri sau cu un alt membru al sistemului familial.

1. AI FUZIONAT CU SENTIMENTELE, COMPORTAMENTELE SAU EXPERIENȚELE UNUIA DINTRE PĂRINȚI?

Încearcă să-ți amintești. A suferit vreunul dintre părinți emoțional, fizic sau psihologic? Te-a durut să îi vezi cum suferă? Ai vrut să le iei tu durerea? Ai încercat? Te-ai aliat vreodată cu sentimentele unuia dintre părinți împotriva celuilalt? Ți-a fost frică să îți arăți sentimentele față de unul dintre părinți de teamă să nu-l rănești pe celălalt? În viața ta din prezent suferi la fel cum au suferit părinții tăi? Recunoști durerea părinților tăi în tine însuți?

Mulți dintre noi luăm asupra noastră în mod inconștient durerea părinților noștri. Când suntem copii ne dezvoltăm gradual sentimentul de sine. Dar nu învățăm și cum să ne separăm și să fim conectați în același timp cu părinții noștri. În inocența noastră, poate că ne-am închipuit că le putem alina nefericirea reparând-o sau împărtășind-o cu ei. Dacă o trăim și noi, ei nu mai trebuie să ducă singuri povara. Dar acesta este un mod fantasmatic de a gândi și duce doar la și mai multă nefericire. Găsim peste tot în jurul nostru tipare comune de nefericire. Mamă tristă, fiică tristă… tată nerespectat, fiu nerespectat… dificultățile relaționale ale părinților oglindite de copii. Combinațiile sunt fără sfârșit.

Când fuzionăm cu un părinte, în mod inconștient împărtășim un aspect, adesea un aspect negativ, al experienței de viață a acelui părinte. Repetăm sau retrăim anumite situații sau circumstanțe fără să

întrevedem acea legătură care să ne elibereze.

POVESTEA LUI GAVIN

Povestea care urmează ilustrează felul în care această dinamică adeseori ascunsă poate să întrețină o suferință pe care ne simțim incapabili să o rezolvăm.

Când Gavin avea treizeci și patru de ani a luat o serie de decizii financiare nesăbuite care i-au costat pe el și familia lui toți banii pe care îi economisiseră. Recent fusese dat afară din slujba pe care o avea ca manager de proiect pentru că nu reușea să respecte termenele de predare. Cu o soție și doi copii mici acasă, Gavin era disperat. Zbătându-se să-și plătească facturile și având și căsnicia pusă acum în dificultate, Gavin aluneca pe spirala unei depresii profunde.

Când era copil, tatăl lui, care avea și el tot în jur de treizeci și cinci de ani pe atunci, a pierdut toate economiile familiei la cursele de cai, crezând că obținuse niște informații confidențiale despre un anumit cal. Atunci mama lui Gavin a luat copiii și s-a mutat înapoi acasă la părinții ei. De atunci, Gavin și-a mai văzut rareori tatăl, mama lui vorbind despre el ca despre un om egoist, un dependent de pariuri și un ratat.

Acum, la treizeci și patru de ani, cu toate că nu făcuse nicio legătură în mod conștient, Gavin repeta experiența de „ratat“ a tatălui lui. Pierduse și el economiile familiei și acum se confrunta cu pericolul de a-și pierde soția și copiii. Abia în ședința pe care am avut-o împreună Gavin a realizat că de fapt retrăia trecutul.

Gavin nu putea înțelege cum de viețile lor oglindeau un tipar atât de asemănător, de vreme ce el fusese ținut atât de departe de tatăl lui. Neavând o legătură conștientă cu tatăl lui, Gavin își modelase una inconștientă — fără să își dea seama, el repeta eșecurile tatălui lui. Înțelegând acest lucru, Gavin și-a propus să restabilească relația ruptă dintre ei.

Trecuseră aproape zece ani de când vorbiseră ultima dată. Conștient de propria sa rezistență și de faptul că îl cunoștea pe tatăl lui mai mult din povestirile mamei, Gavin a făcut primul pas cu precauție, dar cu o minte deschisă. Într-o scrisoare redactată de mână, i-a spus tatălui lui că este bunicul a două fetițe și că îi părea rău că nu păstraseră legătura. Gavin a așteptat șase săptămâni, dar nu a primit niciun răspuns. Se temea că tatăl lui murise sau, chiar mai rău, își imagina că tatăl lui îl renegase cu totul.

Acordând încredere unui instinct pe care îl simțea în spatele

temerii sale, Gavin a pus mâna pe telefon și a format numărul tatălui lui. S-a bucurat că a făcut-o; a aflat cu surprindere că tatăl lui nu primise scrisoarea. În timp ce vorbeau, amândoi bărbații se încurcau stânjeniți în cuvinte și emoții în timp ce încercau să realizeze o conexiune unul cu altul. După câteva convorbiri crispate la telefon, au început să iasă la suprafață sentimente autentice. Gavin a reușit să îi spună tatălui lui că îi lipsise profund. Tatăl lui l-a ascultat, înecându-se la rândul său în lacrimi. I-a povestit lui Gavin cât de incredibil de dureros fusese pentru el să își piardă familia și cum nu trecuse nicio zi fără să se simtă ros de durere și de tristețe. Tatăl i-a propus să se întâlnească față în față. Gavin a fost de acord. După câteva săptămâni, depresia care îl cuprinsese pe Gavin a început să se amelioreze. Avându-l pe tatăl lui din nou în viața sa, Gavin a început să stabilizeze lucrurile acasă, recâștigând încrederea soției lui pe care o pierduse și întărindu-și legăturile cu copiii. Era ca și cum găsise o cheie despre care nu știuse niciodată că îi lipsise. Gavin a reușit să descuie cufărul în care fuseseră încuiate cele mai importante valori ale vieții lui — legătura sa cu familia.

Ultimul lucru pe care l-ar vrea părinții noștri este să își vadă copiii suferind în locul lor. Este o aroganță și o grandomanie să credem că noi, copiii, suntem mai bine dotați decât părinții noștri pentru a gestiona suferințele lor. Este și în dezacord cu mersul vieții. Părinții noștri au existat înaintea noastră. Ei au avut grijă ca noi să supraviețuim. Nu noi, copiii, ne-am îngrijit de ei când eram mici.

Când un copil preia povara unui părinte — fie conștient, fie inconștient — el nu va cunoaște experiența de a i se oferi ceva și poate avea dificultăți să primească în relațiile lui de mai târziu. Un copil care are grijă de un părinte de multe ori își construiește un tipar de suprasolicitare pentru întreaga sa viață și își creează o schemă care îl va face să se simtă tot timpul copleșit. Încercând să împărtășim sau să ducem povara părintelui nostru, continuăm suferința familiei și blocăm curgerea forței vitale disponibile pentru noi și pentru generațiile care urmează.

Chiar și atunci când avem grijă de părinții noștri bolnavi sau bătrâni, asigurându-le ceea ce ei nu pot să facă singuri, este important să păstrăm și să respectăm integritatea relației părinte–copil și să nu lezăm demnitatea părinților noștri.

2. L-AI JUDECAT, ÎNVINOVĂȚIT, RESPINS SAU TE-AI DEZIS DE VREUNUL DINTRE PĂRINȚI?

Dacă vrem cu adevărat să primim viața cu brațele deschise și să simțim

bucuria de a trăi, dacă vrem cu adevărat relații profunde și satisfăcătoare și să vibrăm de sănătate și reziliență, dacă vrem cu adevărat să trăim la nivelul întregului nostru potențial, fără sentimentul de a fi sfâșiați pe dinăuntru, trebuie mai întâi să ne reparăm relațiile rupte cu părinții noștri. În afară de faptul că ne-au dat viață și sunt o parte inexorabilă din noi înșine, părinții noștri sunt calea de acces către puterile noastre ascunse și forțele noastre creative, dar totodată și către provocările care la rândul lor fac parte din moștenirea noastră ancestrală. Fie că sunt morți sau vii, fie că ne-am îndepărtat de ei sau avem cu ei relații amiabile, părinții noștri — și traumele pe care ei le-au trăit sau moștenit — dețin cheia vindecării noastre.

Chiar dacă simți că mai degrabă ai înghiți un pumn de pioneze decât să-ți deschizi sufletul către părinții tăi, acest pas nu poate fi evitat, indiferent cât de mult timp ți-ar lua. (Mie mi-au trebuit treizeci și șase de prânzuri luate săptămânal cu tatăl meu, sergent de marină militară, înainte ca el să îmi spună în sfârșit că nu a crezut niciodată că eu îl iubeam.) Relațiile rupte derivă adesea din evenimente dureroase din istoria noastră familială și se pot repeta generații la rând, până când ne adunăm curajul să renunțăm la judecățile noastre, să ne deschidem inimile încleștate și să ne privim părinții și pe alți membri ai familiei noastre prin prisma compasiunii. Doar așa putem lecui durerea care ne împiedică să ne bucurăm deplin de viață.

Chiar dacă la început putem să facem această mișcare doar la nivel intern, este important să găsim un loc înăuntrul nostru în care să ne putem înduioșa când ne gândim la părinții noștri fără să ne crispăm.

Această metodă poate fi contrară față de ceea ce am fost învățați. O mare parte a terapiei prin cuvânt convenționale se concentrează pe blamarea părinților drept cauză originară a suferinței noastre. Așa cum șobolanii se învârt la nesfârșit în același labirint, mulți oameni își pierd decenii din viață rumegând aceleași vechi povești despre cum au greșit părinții lor față de ei și cum le-au nenorocit lor viețile. Chiar dacă putem fi prinși în cursa acestor povești vechi, atunci când descoperim poveștile și mai adânc ascunse în spatele lor, ele au puterea de a ne elibera. Sursa acestei libertăți este înăuntrul nostru, așteaptă doar să fie descoperită.

Întreabă-te: Îl respingi, îl învinovățești sau îl judeci pe unul dintre părinți pentru ceva ce simți că el sau ea ți-a făcut? Îl disprețuiești pe unul dintre părinți (sau pe ambii)? Te-ai îndepărtat de vreunul dintre ei?

Să zicem că o învinovățești sau o respingi pe mama ta. Să zicem că o consideri vinovată pentru că nu ți-a dat destul din ceea ce simți că ar fi trebuit să primești. Presupunând că acest lucru este adevărat din punctul

tău de vedere, te-ai întrebat și ce i s-a întâmplat ei? Ce eveniment a avut puterea să întrerupă fluxul iubirii în relația voastră? S-a întâmplat ceva ce v-a separat sau ceva care a separat-o pe ea de părinții ei?

Poate că mama ta a avut o rană provocată de mama ei și nu a putut să îți dea ceea ce ea nu a primit. Capacitatea ei de a fi părinte a fost limitată de ceea ce ea nu a primit de la părinții ei.

Dacă o respingi pe mama ta, este posibil ca între tine și ea să fi intervenit un eveniment traumatic. Poate că mama ta a pierdut un copil înainte să te naști tu sau a dat un copil spre adopție sau și-a pierdut prima iubire într-un accident de mașină când era tânără, chiar pe bărbatul cu care dorea să se căsătorească. Poate că tatăl ei a murit când era mică sau fratele ei iubit a fost omorât când cobora din autobuzul care-l ducea la școală. Undele șocului unui asemenea eveniment te-ar putea afecta pe tine, dar evenimentul real nu ar avea nimic de-a face în mod direct cu tine. În schimb, trauma ar putea bloca capacitatea de a fi prezentată și de a oferi atenție a mamei tale, oricât de mare ar fi iubirea ei pentru tine.

În copilărie, o poți percepe pe mama ca fiind indisponibilă, absorbită de sine sau închisă în ea însăși. Ai putea atunci să o respingi, pentru că tu iei personal fluxul ei sărac de iubire, ca și cum ea ar fi decis să nu ți-l ofere. Adevărul mai profund ar putea fi acela că mama ta nu avea acces la iubirea pe care ai tânjit să ți-o ofere. Orice copil născut în circumstanțe asemănătoare ar primi probabil un tip similar de îngrijire maternă.

Ai putea să o consideri vinovată pe mama ta, dacă te-ai îndepărtat de ea, pentru că nu a răspuns la toată iubirea pe care tu i-ai oferit-o când erai copil. Poate că era deprimată și plângea mult și poate că tu ai încercat să o faci fericită cu iubirea ta. Poate că ai avut grijă de ea și ai încercat să îi alini durerea. Poate că într-o zi ți-ai dat seama că toate strădaniile tale au eșuat, că iubirea ta nu o putea face pe mama să se simtă mai bine. Și astfel te-ai distanțat de ea și ai învinovățit-o pe ea că nu ți-a dat ce aveai tu nevoie, când de fapt te simțeai nevăzut, în ciuda întregii iubiri pe care i-o ofereai sau cu inima frântă pentru că nu îți putea întoarce iubirea în același mod. Poate că îndepărtarea de ea a fost singura opțiune pe care tu ai știut-o. Îndepărtarea te poate face să te simți liber la început, dar este libertatea falsă pe care ți-o dă o apărare infantilă. Într-un final, îți va limita experiența de viață.

Poate că îi reproșezi unuia dintre părinții tăi sau poate că îl judeci pentru că s-a războit cu celălalt, iar tu te-ai simțit forțat să îi iei partea. Adesea, copilul va fi loial în mod deschis unuia dintre părinți, dar în secret va fi credincios celuilalt. Copilul și-ar putea crea o legătură ascunsă

cu părintele respins sau denigrat prin adoptarea sau imitarea aspectelor acelui părinte considerate ca fiind negative.

Să ne gândim încă o dată la acest lucru. Este posibil ca emoțiile, trăsăturile și comportamentele pe care le respingem la părinții noștri să continue să trăiască prin noi. Este modul nostru inconștient de a-i iubi, un mod de a-i aduce înapoi în viețile noastre. Am văzut ce rol a jucat în mod inconștient acel tipar din viața lui Gavin.

Când îi respingem pe părinții noștri nu putem vedea cât de mult ne asemănăm cu ei. Nu recunoaștem comportamentele lor la noi înșine și de multe ori le proiectăm asupra oamenilor din jurul nostru. Sau, invers, putem atrage prieteni, parteneri intimi sau parteneri de afaceri care prezintă chiar acele comportamente pe care noi le respingem, punându-ne la dispoziție o infinitate de oportunități pentru a recunoaște și a vindeca acea dinamică specifică.

La nivel fizic, respingerea părinților poate fi simțită ca o durere, o tensiune sau o amorțeală în corp. Vom simți în trupurile noastre un anumit grad de neliniște până când părintele respins va putea fi resimțit înăuntrul nostru într-un mod iubitor.

Nici măcar nu avem nevoie să cunoaștem istoria exactă a familiei pentru a înțelege ce anume a declanșat sentimentul de respingere. Este clar că s-a întâmplat ceva care v-a împiedicat pe amândoi să fiți apropiați. Poate că mama mamei a murit când ea era mică sau poate mama a pierdut un frate sau a fost părăsită de marea iubire a vieții ei. Poate că ea nu-și va dezvălui povestea și poate că nu o vei afla niciodată. Chiar și așa, vindecarea relației tale cu ea te va ajuta să te simți mai întreg pe dinăuntru. E clar că ceva s-a întâmplat. E tot ce ai nevoie să știi. Și acest ceva te-a făcut să-ți închizi inima sau a făcut să-și închidă ea inima, sau poate și una, și alta. Treaba ta este să te reconectezi cu iubirea pe care în mod natural ai simțit-o pentru ea când erai mic. În acest mod, vei putea renunța la povara pe care probabil că o duci în tine și care de fapt îi aparține ei.

Vindecarea relației cu părinții noștri începe de obicei cu o imagine internă. Uneori, înainte să putem păși în lumea din afară, trebuie mai întâi să facem un pas în lumea noastră interioară. Ceea ce urmează este descrierea unei modalități de a porni acest proces. Cu toate că exercițiul se concentrează pe relația noastră cu mama, același exercițiu poate fi făcut și vizualizându-l pe tata.

Vizualizarea mamei și a istoriei ei

Imaginează-ți că mama ta stă în picioare în fața ta, la câțiva pași distanță. Întoarce-ți privirea în tine. Ce senzații ai în corp? Acum imaginează-ți că ea face trei pași mari și se oprește foarte aproape de tine, la câțiva centimetri de corpul tău. Ce se întâmplă fizic înăuntrul tău? Corpul tău se deschide, se încordează sau vrea să se îndepărteze? Dacă răspunsul tău este că trupul ți se încordează sau vrea să se îndepărteze, este important să înțelegi că munca de a te deschide este acum responsabilitatea ta, și nu a mamei tale.

Acum vom lărgi perspectiva: imaginează-ți-o pe mama ta stând din nou în picioare la câțiva pași de tine. De data aceasta vizualizeaz-o înconjurată de toate evenimentele traumatice prin care a trecut. Chiar dacă nu știi cu exactitate ce i s-a întâmplat, ai măcar o idee despre istoria ei familială și despre cât trebuie să fi suferit ea la viața ei. Așteaptă puțin ca să poți intra cu adevărat în contact cu ceea ce trebuie să fi simțit ea.

- Închide ochii.
- Reamintește-ți toate poveștile din istoria familială a mamei tale și lasă toate tragediile pe care le știi să îți vină în minte.
- Vizualizeaz-o pe mama ta când era tânără, copil mic sau chiar bebeluș încordându-se în fața valurilor de pierderi, încercând să se protejeze de atacurile de durere.
- Ce simte corpul tău pe măsură ce percepi ceea ce trebuie să fi simțit ea? Ce senzații ai și unde apar ele în corpul tău?
- Poți simți sau îți poți imagina cum trebuie să fi fost pentru ea?
- Te mișcă emoțional acest lucru? Poți simți o compasiune pentru ea?
- Spune-i în sufletul tău: „Mamă, înțeleg“. Chiar dacă nu înțelegi pe de-a-ntregul, repetă cuvintele „Mamă, înțeleg“. Gândește și spune în continuare următoarele cuvinte: „Mamă, voi încerca să primesc iubirea ta *așa cum este ea, fără să o judec și fără să mă aștept să fie altfel*“.
- Ce simți când spui aceste cuvinte?
- Ce se întâmplă în corpul tău când îi adresezi aceste cuvinte?
- Este vreun loc din corpul tău care se destinde, care simți cum se deschide sau cum se înmoaie?

O relație apropiată cu părinții noștri nu doar că mărește gradul de confort și susținere pe care îl simțim în viața noastră, dar s-a demonstrat că se corelează și cu un bun nivel de sănătate. Rezultatele unui studiu longitudinal realizat pe o perioadă de treizeci și cinci de ani la Universitatea Harvard au dovedit incontestabil modul în care calitatea

relațiilor noastre cu părinții ne poate afecta sănătatea pe parcursul vieții.

Mai exact, participanților li s-a cerut să își descrie relațiile cu fiecare dintre părinți folosind următoarea scală: „foarte apropiată“, „caldă și prietenoasă“, „tolerantă“ sau „tensionată și rece“. Nouăzeci și unu la sută dintre participanții care au afirmat că relația lor cu mama era tolerantă sau tensionată au fost diagnosticați cu o problemă gravă de sănătate (cum ar fi cancer, boală arterială coronariană, hipertensiune etc.) la vârsta mijlocie, în comparație cu patruzeci și cinci la sută — mai puțin de jumătate — dintre participanții care au raportat că relația lor cu mama era caldă sau apropiată. Cifre similare au fost raportate și în privința participanților care și-au descris relația cu tatăl. Optzeci și doi la sută dintre participanții care au raportat relații tolerante sau tensionate cu tații lor au avut probleme grave de sănătate la vârsta mijlocie, spre deosebire de cincizeci la sută dintre cei care aveau relații calde sau apropiate cu tații lor. În cazul participanților care au avut relații tensionate cu ambii părinți, rezultatele au fost uimitoare: sută la sută dintre ei au avut probleme grave de sănătate, față de patruzeci și șapte la sută dintre cei care și-au descris relațiile cu părinții ca fiind calde și apropiate.[98]

Un alt studiu, realizat la Universitatea Johns Hopkins, a urmărit timp de cincizeci de ani 1 100 de studenți mediciniști bărbați și a constatat că ratele îmbolnăvirii de cancer se corelau strâns cu distanța pe care fiecare participant o simțea față de părinții săi.[99]

Nu doar că relația dificilă cu părinții noștri ne poate afecta sănătatea psihică, dar relația primară, cu mama îndeosebi, poate deveni tiparul după care ne vor fi modelate relațiile de mai târziu. Povestea care urmează arată felul în care sentimentele nerezolvate față de mama pot fi proiectate asupra partenerului de viață.

POVESTEA TRICIEI

Relațiile Triciei erau toate de scurtă durată. Niciuna nu ținea mai mult de un an sau doi. Acum era pe punctul de a-și părăsi actualul partener. „Este rece și insensibil“, se plângea ea. „Nu e niciodată lângă mine când am nevoie de el.“ Inconștient, Tricia o descria și pe mama ei într-un mod asemănător. „E distantă și indisponibilă emoțional. Nu mă pot baza pe ea să mă susțină. Nu m-a iubit niciodată așa cum aveam eu nevoie să fiu iubită.“

De vină pentru eșecul ei în relații era respingerea Triciei față de mama ei. Lucrurile nerezolvate în relația cu mama ei reapăreau

inconștient la suprafață în relațiile cu partenerii ei, erodând legătura pe care o aveau și intimitatea pe care și-o doreau.

Tricia nu putea să identifice vreun eveniment anume care să explice de ce o respinsese pe mama ei. Totuși, lucrând împreună, ea a povestit că mama ei o descria adesea pe propria ei mamă — bunica Triciei — ca fiind egoistă și indisponibilă emoțional. Povestea suna așa: Când avea doar un an sau doi, bunica fusese trimisă să locuiască la o mătușă, după moartea mamei ei. De multe ori ea se simțise ca un intrus în noua ei familie și rămăsese plină de resentimente întreaga ei viață. Tricia a înțeles în sfârșit care era sursa lipsei de căldură a mamei sale. A înțeles pentru prima dată că și ea repeta pur și simplu tiparul familial al fiicei care nu primește ce are nevoie de la mama ei. Acest tipar reverbera în întreaga istorie a cel puțin trei generații din familia ei.

Înțelegând mai în profunzime semnificația evenimentelor din spatele distanței mamei sale, Tricia a spus că pentru prima dată simțea compasiune pentru ea. Tricia și-a reconciliat relația cu mama și imediat a putut simți efectele reconcilierii în relația cu partenerul ei. A constatat că era mai puțin defensivă și că putea să rămână deschisă și prezentă — chiar și în momente dificile în care, altădată, s-ar fi simțit amenințată, s-ar fi distanțat și s-ar fi retras în sine. Putea să vadă acum proiecțiile care înainte erau ascunse vederii ei.

Dacă relația ta cu părinții este una tensionată, nu îți face griji. Îți ofer instrumente care te pot ajuta să îți repari legătura cu ei. Este important să nu te aștepți ca părinții tăi să fie altcumva decât așa cum sunt ei — schimbarea se va petrece în tine. Dinamica relației poate rămâne aceeași, dar perspectiva ta asupra ei va fi diferită. Nu e ca și cum ar trebui să te arunci cu nesăbuință în fața unui tren, ci mai degrabă e vorba despre a alege cea mai bună rută pentru această călătorie.

3. AI SUFERIT O RUPTURĂ LA NIVELUL LEGĂTURII TIMPURII CU MAMA?

Dacă o respingi pe mama ta, este posibil să fi trecut prin experiența unei întreruperi a procesului de formare a legăturii tale primare cu ea. Nu toți cei care suferă o ruptură a legăturii primare își vor respinge mamele. Cel mai probabil, în cazul în care ai suferit o întrerupere la nivelul creării atașamentului în această perioadă timpurie a vieții, vei simți un anumit nivel de anxietate atunci când vei încerca să te atașezi de partener în relația ta intimă. Această anxietate se poate traduce prin dificultăți în a menține o relație sau chiar prin absența dorinței de a avea vreo relație. S-

ar putea traduce, de asemenea, prin decizia de a nu avea copii. Aparent te-ai putea plânge că a crește un copil implică prea mult timp și energie. La nivel profund însă te simți slab echipat pentru a oferi unui copil ceea ce ție însuți ți-a lipsit.

De asemenea, întreruperea legăturii mamă–copil la generațiile anterioare poate afecta legătura dintre tine și mama ta. Mama sau bunica ta a suferit o ruptură a legăturii cu propria mamă? Urmele acestei traume primare pot fi resimțite și la generațiile de mai târziu. Mai mult chiar, i-ar fi greu mamei tale să îți dea ceea ce ea însăși nu a primit de la propria ei mamă.

Dacă te simți înstrăinat de părinții tăi sau dacă au murit, s-ar putea să nu afli niciodată răspunsul la aceste întrebări, mai ales dacă erai foarte mic atunci când a avut loc ruptura. Rupturile timpurii în general pot fi greu de identificat, deoarece creierul nu este capabil să acceseze experiențele prin care trecem în primii ani de viață. Hipocampusul, acea parte a creierului asociată cu formarea, organizarea și stocarea amintirilor, nu își dezvoltă complet conexiunile cu cortexul prefrontal (partea din creier care ne ajută să ne interpretăm experiențele) decât după vârsta de doi ani. Drept rezultat, trauma unei separări timpurii poate fi stocată mai degrabă sub formă de fragmente de senzații fizice, imagini și emoții, decât sub forma unor amintiri clare care să poată fi îmbinate într-o poveste. Fără o poveste, emoțiile și senzațiile sunt greu de înțeles.

Câteva întrebări de pus când căutăm o legătură ruptă

- S-a întâmplat ceva traumatic cât timp mama ta a fost însărcinată cu tine? A fost ea foarte anxioasă, deprimată sau stresată?
- Părinții tăi au avut dificultăți în relația lor în timpul sarcinii?
- Ai avut o naștere grea? Ai fost născut prematur?
- A suferit mama ta de depresie postpartum?
- Ai fost separat de mama ta la scurt timp după naștere?
- Ai fost adoptat?
- Ai trăit o traumă sau o separare de mama ta în primii trei ani de viață?
- Ați fost, tu sau mama ta, internați vreodată în spital și forțați să stați separați (poate ai stat un timp în incubator sau ți-au fost scoase amigdalele ori ai suferit vreo altă intervenție medicală, sau poate mama ta a trebuit să facă o operație ori a avut

complicații de pe urma vreunei sarcini etc.)?

- A suferit mama ta vreo traumă sau vreo perturbare emoțională în primii tăi trei ani de viață?
- Mama ta a pierdut vreun copil sau vreo sarcină înainte să te naști tu?
- A fost atenția mamei tale concentrată asupra unei traume suferite de vreunul dintre frații tăi (o pierdere de sarcină în ultimul trimestru, nașterea unui făt mort, decesul unui frate, o urgență medicală etc.)?

Uneori ruptura care apare la nivelul acestei legături nu este una fizică. Uneori avem mai degrabă experiența unei rupturi de natură energetică în raport cu mama. Mama ar putea să fie prezentă fizic, dar să fie distantă și inconsecventă emoțional. Prezența și constanța pe care mama le stabilește în primii ani de viață ai copilului sunt determinante pentru sănătatea psihologică și afectivă a copilului. Psihanalistul Heinz Kohut descrie modul în care „strălucirea din ochii mamei“ când își privește bebelușul este acel vehicul prin care copilul se simte validat și recunoscut și poate începe să se dezvolte într-un mod sănătos.

Dacă am trecut prin rupturi timpurii la nivelul legăturii cu mama, s-ar putea să fim nevoiți să căutăm indicii care apar în istoria de viață a mamei noastre și care să se potrivească celor pe care le găsim în propria noastră istorie. Va trebui să privim în urmă și să ne întrebăm: i s-a întâmplat mamei ceva traumatic care i-a afectat prezența de spirit? Era ea prezentă sau preocupată? A existat o deconectare în modul în care mă atingea, în modul în care mă privea, în tonul vocii ei când îmi vorbea? Am întâmpinat dificultăți de conectare într-o relație? Mă închid, mă retrag sau resping apropierea?

Suzanne, în vârstă de treizeci de ani, mamă a doi copii, se crispa la gândul unei relații apropiate fizic cu mama ei. De când se știa, nu îi plăcuse niciodată ca aceasta să o îmbrățișeze. Suzanne povestise de asemenea că ea și soțul ei nu erau afectuoși fizic. „Îmbrățișările îți iau toată energia“, zicea Suzanne. Când Suzanne avea nouă luni, ea a stat două săptămâni singură la spital din cauza unei penumonii, iar mama ei a rămas acasă ca să aibă grijă de ceilalți frați. Din acel moment, Suzanne a început în mod inconștient să se retragă în sine. Respingând afecțiunea mamei ei, Suzanne pur și simplu s-a protejat pe ea însăși ca să nu mai fie rănită și părăsită din nou. A fost crucial chiar și doar faptul că a putut să identifice rădăcina repulsiei pe care o simțea față de mama ei. După

aceea, Suzanne a putut să refacă legătura ruptă dintre ele.

După ce a trecut prin experiența unei legături întrerupte, copilul poate fi ezitant când vine vremea să-și restabilească conexiunea cu mama. Modul în care această conexiune este restaurată poate crea un model de atașare și separare în relațiile lui viitoare. Dacă mama și copilul nu restabilesc complet conexiunea dintre ei, copilul poate rămâne ezitant mai târziu în viață, când va încerca să se atașeze de un partener. Eșecul restabilirii legăturii poate crea „o inexplicabilă lipsă de apropiere [care] aruncă o umbră asupra relațiilor de zi cu zi“, spune psihologul David Chamberlain. „Intimitatea și prietenia autentică par a fi de neatins.“[100]

Un nou-născut o percepe pe mama lui ca fiind întreaga sa lume. Separarea de ea este simțită ca o separare de viață. Sentimente de gol și de detașare, de pierdere a speranței și de disperare, credința că e ceva cumplit de greșit cu noi înșine sau cu viața în sine — toate acestea pot fi generate de o separare timpurie. Prea imaturi ca să procesăm trauma, avem sentimente, credințe și senzații corporale care rămân vii în noi, fără o poveste care să le lege în trecut. Aceste experiențe infuzează multe dintre rănile, pierderile, dezamăgirile și despărțirile cu care ne confruntăm pe măsură ce înaintăm în viață.

AMINTIRILE NEGATIVE DIN COPILĂRIE

Mulți dintre noi nu putem vedea dincolo de imaginile dureroase din copilăria noastră și suntem incapabili să ne amintim lucrurile pozitive care ni s-au întâmplat când eram copii. Când suntem mici, trecem atât prin momente liniștitoare, cât și prin momente tulburătoare. Cu toate acestea, amintirile reconfortante — amintirea de a fi fost ținuți în brațe de mama în timp ce ne alăpta, ne spăla sau ne legăna ca să ne adoarmă — sunt de multe ori blocate. În schimb se pare că putem reaccesa doar amintirile dureroase legate de faptul că nu am primit ceea ce ne doream, că nu am primit destulă iubire.

Există o logică pentru care lucrurile stau astfel. Când, copii mici fiind, am trăit o amenințare la siguranța și securitatea noastră, corpurile noastre au reacționat ridicând apărări. Aceste apărări inconștiente devin apoi modul nostru automat de funcționare, orientându-ne atenția către ceea ce este greu sau supărător, în loc să înregistreze ceea ce ne liniștește. E ca și cum amintirile noastre pozitive rămân de partea cealaltă a unui perete, unde nu putem să ajungem. Deoarece nu suntem capabili să existăm decât de o singură parte a peretelui, credem cu sinceritate că nimic bun nu ni s-a întâmplat vreodată.

Este ca și cum am fi rescris istoria, păstrând doar acele amintiri care ne susțin structura defensivă primară, acele apărări pe care le avem de atât de mult timp, încât devin ceea ce suntem noi înșine. În spatele baricadei inconștiente pe care ne-am ridicat-o se află dorința profundă de a fi iubiți de părinții noștri. Și totuși mulți dintre noi nu mai reușim să accesăm aceste sentimente. Căci dacă ne-am aduce aminte momentele iubitoare și tandre pe care le-am trăit împreună cu părinții noștri, ne-am simți vulnerabili și am risca să fim răniți din nou. Astfel, chiar amintirile care ne pot aduce vindecarea sunt cele pe care în mod inconștient le blocăm.

Biologii evoluționiști susțin această ipoteză. Ei arată că amigdala folosește în jur de două treimi din neuronii care o compun pentru a căuta posibile amenințări. Drept rezultat, evenimentele dureroase și înspăimântătoare sunt mai ușor stocate în memoria noastră de lungă durată decât evenimentele plăcute. Oamenii de știință numesc acest mecanism automat „privilegierea (*bias*) negativului“ și este perfect justificat. Însăși supraviețuirea noastră depinde de capacitatea de a identifica potențialele atacuri. Așa cum spune neuropsihologul Rick Hanson, „Mintea este ca un velcro[101] pentru experiențele negative și ca teflonul[102] pentru cele pozitive.“[103]

4. TE-AI IDENTIFICAT INCONȘTIENT CU UN MEMBRU AL SISTEMULUI TĂU FAMILIAL, ALTUL DECÂT PĂRINȚII TĂI?

Uneori avem o relație puternică și iubitoare cu părinții noștri și cu toate acestea nu suntem în stare să ne explicăm sentimentele grele care ne apasă. Presupunem că problema își are originea înăuntrul nostru și că dacă săpăm destul de adânc în noi înșine îi vom descoperi sursa. Până când nu descoperim evenimentul din istoria noastră familială care le-a declanșat efectiv, putem retrăi tot felul de frici și sentimente care nu ne aparțin — fragmente inconștiente ale unei traume — și vom crede că sunt ale noastre.

POVESTEA LUI TODD

Todd avea nouă ani când a început să înjunghie canapeaua cu un stilou. În acel an, l-a atacat pe un băiat din vecini cu un băț, provocându-i o tăietură pentru care a fost nevoie de patruzeci de cusături. În următorii câțiva ani Todd a primit tratament atât cu medicamente, cât și psihologic,

dar comportamentele agresive au continuat. Abia când tatăl lui Todd, Earl, mi-a zis povestea propriului lui tată, pe care spunea că îl detestase, a ieșit la iveală piesa lipsă din puzzle.

Bunicul lui Todd era un om violent. Nu doar că își bătea copiii, dar chiar și omorâse un om cu cuțitul într-o încăierare într-un bar. Bunicul nu fusese niciodată pus sub acuzare și rămăsese în libertate să-și trăiască viața după bunul plac. Dar nu și urmașii săi; Todd, nepotul lui, devenise destinatarul inocent al unor sentimente violente care nu erau ale lui. El împărtășea o legătură inconștientă cu bunicul lui, o conexiune care ar fi rămas ascunsă dacă tatăl lui Todd nu ar fi explorat trecutul familiei.

În ședința de terapie, Earl mi-a dezvăluit că și tatăl tatălui său omorâse un om. Iar în generația de mai înainte, stră-străbunicul lui murise înjunghiat, la fel ca alți câțiva membri ai familiei sale, de către un moșier influent din orașul învecinat și oamenii tocmiți de acesta. Tiparul începea acum să capete sens. Earl a început să înțeleagă că tatăl lui fusese doar unul dintre dinții roții de violență care continua să se învârtă în familia sa.

Cu această viziune mai cuprinzătoare, Earl a reușit, probabil pentru prima dată în viața sa, să simtă compasiune pentru tatăl lui. Mi-a spus că și-ar fi dorit ca tatăl lui să fie încă în viață ca să poată vorbi cu el despre istoria familiei lor. Earl s-a dus acasă și i-a împărtășit tot ce aflase lui Todd, care l-a ascultat cu atenție. Amândoi intuiau că ceva din toate cele povestite și împărtășite avea în sfârșit să își găsească pacea. Această clarificare s-a dovedit a fi reală. După cinci luni, Earl m-a sunat și mi-a spus că Todd nu mai lua medicamente și nu mai era violent.

Dacă te identifici cu cineva din sistemul tău familial, e posibil să nu îți dai seama de acest lucru. Identificările sunt inconștiente, deci este puțin probabil să faci legătura de unul singur. Jesse și Gretchen, pe care i-ai întâlnit în paginile de început ale acestei cărți, erau și ei purtători ai unor identificări cu membri ai sistemului lor familial. La fel și Megan.

POVESTEA LUI MEGAN

Megan s-a căsătorit cu Dean la nouăsprezece ani și a crezut că relația lor avea să dureze pentru totdeauna. Într-o zi, când Megan avea douăzeci și cinci de ani, l-a privit pe Dean cum stătea în cealaltă parte a mesei din bucătărie și a simțit o emoție paralizantă. Sentimentele ei pentru Dean dispăruseră. După câteva săptămâni Megan a depus actele pentru divorț. Realizând că dispariția bruscă a iubirii ei pentru Dean era aberantă, a căutat ajutor psihologic.

Suspectam o poveste de familie de care nu își dădea seama și am început să cercetăm. Spre norocul ei, așa era. Legătura pe care Megan nu o făcea era ușor de văzut. Bunica lui Megan avea doar douăzeci și cinci de ani când soțul ei, iubirea vieții ei, a murit înecat la o partidă de pescuit pe mare. O crescuse singură pe mama lui Megan și nu se mai recăsătorise niciodată. Marea tragedie din familia lor era moartea neașteptată a soțului bunicii.

Povestea îi era atât de familiară, încât Megan nici nu se gândise vreodată la efectele pe care le avea asupra sa. Când Megan a realizat că retrăia povestea bunicii ei, cu tot cu singurătatea neașteptată, cu tot cu pierderea și amorțeala sufletească profundă ale acesteia, a început să clipească și să-și frece fața. I-am dat tot timpul de care avea nevoie pentru a permite înțelegerii să își facă efectul. După multe secunde a urmat o serie de respirații rapide. Câteva minute mai târziu, răsuflarea a început să i se prelungească. „Trebuie să-i spun lui Dean.“ După câteva zile a sunat și mi-a spus că ceva se schimba înăuntrul ei; sentimentele ei pentru Dean reînviau.

Este important să o spunem din nou: nu toate comportamentele pe care le manifestăm își au de fapt originea în noi înșine. Ele pot foarte ușor să aparțină unor membri ai familiei care au trăit înaintea noastră. Putem doar să simțim aceste sentimente în locul lor sau să le împărtășim. Le numim „sentimente prin identificare“.

Te-ai identificat cu un membru al sistemului tău familial?

- Este posibil să simți, să te comporți, să suferi, să ispășești sau să porți doliul cuiva care a trăit înaintea ta?
- Ai simptome, sentimente sau comportamente care sunt greu de explicat în contextul experienței tale de viață?
- Vinovăția sau durerea îl împiedică pe unul dintre membrii familiei să iubească pe cineva sau să jelească pierderea unei persoane iubite?
- A făcut cineva ceva care a dus la respingerea sa de către familie?
- A existat o traumă în familie (moartea precoce a unui părinte, copil, frate sau soră sau un abandon, o crimă, o infracțiune sau o sinucidere etc.), un eveniment care să fi fost prea îngrozitor, dureros sau rușinos ca să se poată vorbi despre el?
- Ai putea oare să fii cumva conectat cu acel eveniment și să trăiești o viață asemănătoare cu cea a persoanei despre care nu vorbește nimeni?

- Este posibil să retrăiești trauma acestui membru al familiei ca și cum ar fi a ta?

CUM SUNT PUSE ÎN SCENĂ CELE PATRU TEME

Să ne imaginăm un scenariu ipotetic. Mai întâi are loc o tragedie: fratele mai mare al unui copil de doi ani moare subit, lăsând în urmă părinții îndoliați și un frate prea mic pentru a înțelege ceva din ce se întâmplă. Este un lucru dureros de imaginat, dar pentru copilul supraviețuitor, acest eveniment poate activa una sau mai multe dintre cele patru teme. De exemplu:

Copilul l-ar putea respinge pe unul dintre părinți. În durerea sa, oricare dintre părinți își poate pierde voința de a trăi. Poate că tatăl ori mama începe să bea pentru a-și amorți durerea sau începe să petreacă mai mult timp plecat de acasă. Poate că a fi împreună cu familia le intensifică durerea pe care nu o pot suporta. Poate că se învinovățesc pe ei înșiși pentru ceva ce ei cred că a dus la moartea fiului lor. Sau, în secret, se învinovățesc unul pe altul. Poate că acuzații precum „Nu ai găsit doctorul potrivit“ sau „Trebuia să îl supraveghezi cu mai multă atenție“ îi fac să se frământe în sufletul lor, dar aceste acuzații nu sunt rostite. În orice caz, copilul supraviețuitor simte vârtejul de emoții ale părinților lui. Furiile, autoincriminările, retragerile în sine pot fi resimțite ca și cum lumea s-a prăbușit sau a dispărut brusc. Drept răspuns, în încercarea de a se proteja de aceste sentimente copleșitoare, copilul se poate disocia de ele sau își poate construi în corp o armură contra lor. La doi ani, nu are cum să înțeleagă amploarea tragediei. Pierderea atenției părinților lui poate fi tulburătoare pentru el — poate chiar ca o amenințare la viața lui. Mai târziu, le-ar putea reproșa rana sau distanța pe care a simțit-o, fără să țină seama de ceea ce s-a întâmplat și de cât de greu trebuie să le fi fost lor.

Copilul poate avea experiența unei legături rupte cu mama. Șocul morții fratelui mai mare probabil că i-ar sfâșia mamei inima. Îndurerată și disperată, ea ar putea să dispară mai multe săptămâni sau luni în jalea ei, fragmentând legătura tandră, puternică, pe care o are cu copilul ei de doi ani. Un asemenea eveniment ar putea să tulbure legătura pe care copilul a trăit-o până în acel moment și ar putea să întrerupă dezvoltarea neuronală crucială care are loc în corpul și în creierul lui la

vârsta de doi ani. La acea vârstă, nu ar putea înțelege enormitatea tragediei care a dus la devierea atenției mamei lui. Tot ce ar putea simți el este că până la un moment dat lumina ei era îndreptată către el și că deodată s-a stins. Substanțele chimice care au rolul de a-l pune în gardă ar exploda în corpul lui, menținându-l în stare de alertă. Ar putea deveni atunci neîncrezător față de ea, temător față de inconsecvența ei, îngrijorat că ea ar putea „dispărea“ din nou în orice clipă.

Copilul poate fuziona cu durerea mamei sau a tatălui său. După moartea fratelui mai mare, copilul rămas în viață ar putea resimți povara durerii mamei sau a tatălui ca și cum ar fi a sa. Efectele în cascadă ale suferinței ar putea rigidiza întreaga familie. Într-o încercare oarbă de a ușura durerea părinților săi, ar putea încerca să preia el depresia mamei sau suferința tatălui ca și cum ar avea vreo putere magică de a le lua asupra lui. Ca și cum ar zice: „Mami, tati, dacă mă încarc și eu cu durerea voastră sau dacă mă încarc eu cu ea în locul vostru, asta vă va face să vă simțiți mai bine.“ Încercarea lui, desigur, nu ar avea succes. Doar ar extinde suferința la generația următoare.

Copiii care împărtășesc durerea părinților lor în general fac acest lucru în mod inconștient. Ei funcționează în virtutea unei pure iluzii că și-ar putea salva părinții. Loiali instinctiv, copiii repetă adesea supărările părinților lor și le retrăiesc necazurile. Aceste legături de loialitate, cum le numește Hellinger, pot fi apoi transmise la câteva alte generații, transformând moștenirea familială într-o moștenire de nefericire.

Copilul se poate identifica cu fratele mort. Când moare un copil mic, o pătură de durere acoperă întreaga familie. Valurile insuportabile de durere blochează exprimarea vitalității și a fericirii. Copilul care rămâne în viață ar putea chiar să înceapă să meargă în vârful picioarelor în jurul părinților lui îndoliați ca să nu îi supere și mai tare. În tentativa de a evita durerea și lipsa de sens a morții, membrii familiei ar putea încerca să nu se gândească la copilul mort și chiar să refuze să îi rostească numele. Astfel, copilul mort este exclus, creând un teren fertil în care poate prinde rădăcini identificarea.

Hellinger ne arată că unul dintre copiii care se nasc mai târziu în sistem (chiar unul din generația următoare) ar putea să exprime ceea ce familia a reprimat. Acest lucru înseamnă că copilul supraviețuitor poate ajunge să se simtă deprimat sau fără chef de viață, rupt de propria sa ființă, ca și cum nu ar exista, ceea ce ar fi similar cu modul în care familia l-a perceput pe fratele mort. Copilul rămas în viață ar putea să se simtă ca și cum ar fi ignorat sau nevăzut în familie sau ca și cum el nu ar fi

important sau nu ar conta. Ar putea chiar să înceapă să capete unele trăsături ale fratelui mort, exprimând fațete ale genului, personalității, bolii sau traumei acestuia. Identificat inconștient cu el, ar putea simți cum i se diminuează entuziasmul sau cum forța vitală îi este tot mai limitată. Ca și cum, legat de fratele său mort printr-o empatie tăcută, copilul rămas în viață și-ar spune: „Dacă tu n-ai putut trăi, atunci nici eu nu voi trăi împlinit."

Am lucrat cândva cu o femeie care fusese născută la mai puțin de un an după ce fratele ei mai mare se născuse mort. Copilului mort nu îi fusese dat un nume și nici un loc în familie. Familia susținea că are doar doi copii — pe clienta mea și pe sora ei mai mică. Clienta mea susținea că nu avea decât o soră. Cu toate acestea suferea de sentimentul că nu aparținea acestei familii. „Mă simt ca un intrus în familia asta", zicea ea. „De parcă nu aș avea un loc în ea." Cu toate că nu aveam cum să-i demonstrez că e adevărat, se părea că ea trăia experiența fratelui ei de a fi fost exclus din familie. După ce am lucrat împreună, mi-a spus că sentimentul de a nu aparține i s-a dizolvat.

Identificări ca acestea ne pot modifica în mod semnificativ cursul vieții. Fără să bănuim și fără să ne dăm seama, retrăim aspecte ale traumelor familiei noastre cu consecințe uimitoare. Aceste experiențe nu sunt neobișnuite. Mulți dintre noi trăim fără să vrem prin empatie cu membri ai familiei noastre care au suferit traume grele. Când suferința ne tulbură, trebuie să ne punem întrebarea: de fapt ale cui sunt sentimentele pe care le simțim?

CELE PATRU INSTRUMENTE ALE HĂRȚII LIMBAJULUI-NUCLEU

Una dintre cele mai mari enigme în rezolvarea traumei este faptul că sursa rămâne de multe ori ascunsă. Fără un context care să dea un sens sentimentelor noastre, adesea nu știm ce pași să urmăm. Limbajul-nucleu poate aduce sursa traumei la vedere, astfel încât să ne putem desprinde de retrăirea trecutului.

În paginile care urmează vei începe să îți construiești harta limbajului-nucleu. Vei urma un proces pas cu pas care folosește limbajul tău, cuvintele pe care tu le rostești, pentru a te ajuta să identifici sursa sentimentelor pe care ți-a fost poate greu să ți le explici.

Sunt patru pași de parcurs pentru a-ți întocmi harta limbajului-nucleu. La fiecare pas, vei primi un nou instrument. Fiecare instrument

este conceput astfel încât să extragă informații noi. Instrumentele sunt:

1. Nemulțumirea-nucleu
2. Caracterizări-nucleu
3. Sentința-nucleu
4. Trauma-nucleu

În următorul capitol vei învăța să găsești indiciile din cuvintele nemulțumirii tale nucleu. Vei învăța să analizezi și să descifrezi ce îți aparține ție și ce izvorăște din istoria familiei tale. Făcând astfel, vei începe să rupi transa traumelor din trecut și să înveți să plasezi sentimentele și simptomele asociate acestora în contextul lor istoric corect.

---

98 Linda G. Russek și Gary E. Schwartz, „Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study“, *Journal of Behavioral Medicine* 20(1) (1997): 1-13.

99 P. Graves, C. Thomas și L. Mead, „Familial and Psychological Predictors of Cancer“, *Cancer Detection and Prevention* 15(1) (1991): 59-64.

100 David Chamberlain, *Windows to the Womb: Revealing the Conscious Baby from Conception to Birth* (Berkeley, CA: North Atlantinc Books, 2013), 180.

101 Încheietoare cu „arici“, compusă din două benzi, una de nailon cu multe cârlige minuscule și una de pâslă, care prin suprapunere și apăsare fac detașarea relativ dificilă. Cuvântul este derivat din *velour* (catifea, fr.) și *crochet* (croșet, fr.). (*N. t.*)

102 Material antiaderent și rezistent la acțiunea multor substanțe chimice, chiar și la temperaturi ridicate. (*N. t.*)

103 Michael Bergeisen, interviu cu Rick Hanson, „The Neuroscince of Happiness“, *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 22 septembrie 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness.

Partea a II-a
Harta limbajului-nucleu

Capitolul 6
Nemulțumirea-nucleu

„Dacă o stare de fapt interioară nu este conștientizată,
atunci ea se produce ca destin în exterior.“
(Carl Jung, „Aion: Contribuții la simbolistica Sinelui“ [104])

Cuvintele pe care le folosim când vorbim despre grijile și frământările noastre pot spune mai mult decât ne dăm seama. Totuși, puțini dintre noi ne gândim să le acordăm atenție. În acest capitol vei începe să îți construiești harta limbajului-nucleu. Vei învăța să observi seria de indicii pe care o trasează cuvintele tale, și care te poate conduce la sursa fricilor tale. Pe acest traseu de cuvinte, nemulțumirea-nucleu va fi primul tău punct de oprire. Ar putea fi un cufăr cu comori de o bogăție nebănuită. Nemulțumirea ta nucleu poate chiar să conțină semințele rezolvării pe care o cauți. Trebuie doar să cauți înăuntru.

Pentru a ne auzi nemulțumirile-nucleu în limbajul de zi cu zi, vom căuta cel mai profund fir de emoție din țesătura cuvintelor pe care le rostim. Vom fi atenți la cuvintele care ne fac să rezonăm emoțional cel mai puternic. Uneori este vorba despre o frică debilitantă care ne ține captivi. Alteori este aspectul urgent al unui lucru cerut sau solicitat. Alteori este doar o mare durere. Ori de câte ori Bob, un inginer proiectant de structuri de rezistență, în vârstă de cincizeci și doi de ani, se simte anxios și singur, el se plânge așa: „De ce întotdeauna toți mă părăsesc? De ce nu sunt destul de bun pentru ei?“

Uneori auzim cuvinte sau fraze care par să aibă o viață proprie. În plângerile ei, Joanna susține că mama ei mereu a spus despre ea că este „dezamăgirea abjectă“ a familiei. Nemulțumirea ei principală este că ea și mama sa nu au fost apropiate și că distanța și cuvintele grele dintre ele au fost sursa marii ei dureri și a golului interior pe care îl simte.

Dând la o parte straturile de durere transgenerațională, ea a înțeles că bunica ei — și nu ea — era cea care se simțea ca o „dezamăgire abjectă“ a familiei.

Povestea suna așa: Bunica avea cincisprezece ani când s-a îndrăgostit de un bărbat însurat din micul sat irlandez în care trăia. A rămas însărcinată, iar bărbatul a refuzat să-și asume responsabilitatea pentru cele întâmplate. Alungată de acasă, bunica a trăit în rușine tot restul vieții ei, făcând curățenie prin case și crescându-și singură unica

fiică. Bunica nu s-a căsătorit niciodată și niciodată nu a scăpat de sentimentul că, având un copil din flori, a abătut rușinea asupra familiei ei.

Chiar dacă acele cuvinte, „dezamăgire abjectă“, nu fuseseră niciodată rostite de către bunică, ele rezonau în toate cele trei femei. Bunica trăise aceste cuvinte când fusese alungată din familia ei. Fiica sa a trăit aceste cuvinte când a simțit că i-a distrus viața mamei ei pentru că era un copil din flori. Două generații mai târziu, nepoata împărtășea aceleași emoții, simțindu-se ca o dezamăgire pentru mama ei.

Când am explorat cuvintele „dezamăgire abjectă“ din nemulțumirea-nucleu a nepoatei, acestea i-au adus liniștea și înțelegerea. Ea a început să înțeleagă că invectivele mamei ei nu îi fuseseră niciodată adresate ei personal, chiar dacă vorbele erau îndreptate către ea. Acum, când le auzea, cuvintele îi trezeau sentimente de iubire și compasiune pentru mama și pentru bunica ei și pentru viața lor grea din Irlanda.

În analiza nemulțumirii-nucleu nu ne vom opri doar la limbajul rostit, ci observăm și limbajul corpului, somatic sau fizic. De asemenea, acordăm o atenție specială simptomelor și comportamentelor care se manifestă în mod idiosincratic sau neobișnuit. În exemplul care urmează, Carson, un pompier de douăzeci și șase de ani, își exprimă sentimentul de frică atât fizic, cât și verbal.

Carson avea douăzeci și patru de ani când s-a izbit cu mașina de un parapet lateral și a fost cât pe-aci să se rostogolească într-o prăpastie. Instantaneu, el a recăpătat controlul asupra vehiculului și și-a continuat drumul în siguranță ajungând la destinație, dar i-a dispărut sentimentul de control asupra propriei sale vieți. Din acea zi, Carson a suferit de atacuri de panică zilnice. Pe lângă senzațiile de frisoane și amețeli, în acele clipe el avea sentimentul clar că, dacă ar muri în acel moment, viața lui nu ar fi însemnat nimic. Mai exact, cuvintele nemulțumirii lui nucleu erau acestea: „Dacă mor, nu las nicio moștenire în urma mea. Nimeni n-o să-și amintească de mine. O să dispar pur și simplu, ca și cum n-aș fi existat vreodată. N-o să las în urmă nicio amintire bună“. Ciudățenia regretelor lui Carson consta în faptul că ele aparțineau unui bărbat de douăzeci și șase de ani. Viața lui Carson abia dacă începuse și iată-l văicărindu-se deja ca după o viață întreagă plină de regrete. Ceva era în mod clar în neregulă.

Când examinăm cuvintele unei nemulțumiri-nucleu, acordăm implicit un credit cuvintelor. Dar nu acordăm întotdeauna același credit și contextului. De cele mai multe ori cuvintele ca atare sunt adevărate pentru cineva — dar nu obligatoriu pentru noi. Ca să descoperim cine este

acel cineva, e necesar să aruncăm o privire în spatele cortinei, în istoria noastră familială.

Pentru Carson, acel cineva care lipsea era tatăl lui. După un divorț furtunos de mama sa, tatălui lui Carson i s-a cerut să renunțe la drepturile sale părintești față de Carson, care la acea vreme avea patru ani. După un lung război fără succes pentru dreptul de custodie, tatăl a cedat până la urmă. Carson nu avea să-și mai vadă niciodată tatăl. Pe lângă faptul că mama lui vorbea cu dispreț despre tatăl lui, Carson a fost și înfiat de noul soț al mamei și a primit numele acestui bărbat nou.

Să ne întoarcem la limbajul-nucleu al nemulțumirii-nucleu a lui Carson: „Nu voi lăsa nicio moștenire în urma mea. Nimeni nu-și va mai aminti de mine. Voi dispărea complet ca și cum n-aș fi existat vreodată. Nu voi lăsa în urmă nicio amintire frumoasă."

Povestea lui Carson capătă acum o altă lumină. Fuzionat cu realitatea tatălui lui de a-și fi pierdut „moștenirea" vie — pe fiul său —, Carson găsise o modalitate deghizată de a se conecta cu tatăl absent. Împărtășea sentimentele experienței dureroase a tatălui lui, temându-se că avea să dispară și el la fel de brusc și să fie uitat.

După ce a descoperit sursa nemulțumirii sale nucleu, Carson a decis să afle unde stătea tatăl lui și să reia legătura cu el. Tatăl lui se mutase într-un alt stat și avea trei copii cu a doua sa soție, dar a fost încântat să afle vești de la Carson. Golul lăsat de pierderea primului său fiu cu douăzeci de ani în urmă rămăsese viu în el, „sfredelind fără încetare" în inima sa, cum avea să-i spună el lui Carson. Ceva palpabil, dar ascuns în profunzime rămăsese și în Carson. Era iubirea față de tatăl lui.

Cum spune un proverb, *istoria este scrisă de învingători*, pusă în condei de cei care au rămas după luptă, ca să o spună. Indiferent cât de strâmbă sau părtinitoare este însă istoria, mulți dintre noi arareori ne punem întrebarea cum ar arăta istoria dacă ar fi povestită de cealaltă parte. În cazul lui Carson, mama lui ieșise învingătoare, iar tatăl lui fusese învinsul, din perspectiva faptului că el nu fusese prezent să își crească fiul. Amândoi părinții se luptaseră pentru custodia copilului lor, dar din motive necunoscute tatăl lui pierduse lupta.

Carson și-a dat seama că toți anii de lucruri negative pe care mama lui i le spusese despre tatăl lui înfășuraseră ca într-un văl amintirile lui vechi despre el. În următoarele luni, Carson și tatăl lui și-au creat noi amintiri, făcând câteva drumeții cu cortul și mergând la pescuit în munții unde mergeau adesea când Carson era copil. În acest timp, atacurile de panică ale lui Carson au dispărut complet. Tatăl și fiul au început să făurească împreună o nouă moștenire, care avea consistență.

Iată acum primul exercițiu scris. Pregătește-ți pixul și hârtia sau caietul și să începem.

Exercițiul scris nr. 1
Analiza nemulțumirii-nucleu

1. Concentrează-te pe problema cea mai presantă în viața ta prezentă. Poate fi o problemă legată de sănătate, de serviciu, de relația ta — orice temă care îți tulbură senzația de siguranță, pace, securitate sau bunăstare.
2. Care este cel mai profund aspect pe care vrei să îl vindeci? Poate fi o problemă care simți că te copleșește. Poate fi un simptom sau un sentiment pe care l-ai avut întreaga viață.
3. Ce vrei să vezi că se schimbă?
4. Nu te cenzura.
5. Scrie ceea ce este important pentru tine.
6. Scrie așa cum îți vine. De exemplu, ai putea avea o teamă că ți se poate întâmpla ceva cumplit în viitor. Nu contează ce îți apare; continuă să scrii.
7. Dacă nu-ți vine nimic în minte, răspunde la următoarea întrebare: Dacă sentimentul, simptomul sau afecțiunea pe care o ai nu va dispărea niciodată, ce îți este teamă că ți s-ar putea întâmpla?
8. Nu continua să citești mai departe până când nu ai scris care este cea mai mare grijă a ta.

Acum recitește ce ai scris. În timp ce citești, nu te adânci într-atât în lectură încât să fii absorbit de mesaj. Nu te lăsa prins în cuvinte sau sentimente. Scanează la suprafață fără să simți emoțiile. Caută cuvintele sau expresiile care ies în evidență prin aspectul lor neobișnuit sau straniu. De exemplu, care sunt cuvintele sau expresiile pe care le folosești cel mai frecvent sau, dimpotrivă, pe care nu le-ai spus niciodată înainte de acest exercițiu? Ce părți de vorbire par să-ți sară în ochi? Ce expresii se cer observate?

Acum citește din nou. Dar de data aceasta citește-ți ție cu voce tare. Încearcă să asculți într-un mod diferit, lipsit de emoție. Eu numesc acest tip de ascultare „ascultare cu metaurechea“ sau „ascultare cu cea de-a treia ureche.“ Care cuvinte sau propoziții au ceva presant în ele? Care cuvinte au o rezonanță emoțională puternică sau un sentiment dramatic? Care cuvinte îți dau un sentiment de straniu sau de ieșit din comun? Care

cuvinte par să nu se potrivească în întregime în contextul experienței tale de viață?

Vezi dacă poți să asculți ce ai scris ca și cum ai asculta pe altcineva. Poate că acele cuvinte chiar aparțin de fapt altcuiva, iar tu pur și simplu le-ai dat glas. Poate acele cuvinte aparțin cuiva din familia ta care a fost traumatizat și nu le-a putut rosti cu voce tare. Poate că, prin nemulțumirile tale, tu spui povestea acelei persoane, așa cum Carson exprima angoasa tatălui său.

Ascultă cât de profund poți până când simți că te agață ceva din ceea ce ai scris. Prin acest tip de ascultare putem să *ascultăm dincolo de poveste,* ca să scoatem la lumină esențialul. Dacă te pierzi în elementele emoționale ale poveștii, se poate să nu observi nemulțumirea-nucleu.

Iată cum descrie Bert Hellinger acest tip de ascultare:

> Voi descrie ce se întâmplă când lucrez cu cineva. Persoana cu care lucrez îmi spune ceva despre ea, iar eu ascult doar pe jumătate. Nu vreau să aud exact ceea ce spune sau să știu cu exactitate ce spune. De aceea nu ascult atât de atent încât să trebuiască să mă concentrez, ci mai degrabă doar atât cât să pot în același timp să îmi mențin privirea asupra imaginii de ansamblu. Apoi, deodată, rostește un cuvânt care mă alertează... Brusc, din tot ceea ce mi-a povestit apare un cuvânt care îmi vorbește. Acest cuvânt are energie. Și fără a ști exact ce urmează să fac, știu că acesta este locul în care pot să fac ceva. Dacă permit acelui cuvânt să mă afecteze pe dinăuntru, îmi dau seama care sunt oamenii de care este nevoie pentru [rezolvare].[105]

SANDY: „O SĂ MOR“

Urmărește acum modul în care disecăm nemulțumirea-nucleu a unei femei pe care o voi numi Sandy. Sandy a fost, la fel ca Gretchen, un copil cu o istorie având rădăcini în Holocaust. Fiica unui supraviețuitor al Holocaustului, Sandy căuta ajutor pentru a-și înțelege teama copleșitoare de moarte, astfel că am explorat împreună o parte din limbajul ei nucleu.

Ea își descria frica afirmând că era o frică „nu de moarte în sine, ci de a ști că am să mor și că nu pot face nimic să împiedic asta. Este complet în afara controlului meu.“

Sandy voia ajutor și pentru frica ei debilitantă de spații închise care o împiedica să zboare cu avionul și să folosească liftul. De câte ori se închidea ușa liftului sau avionul se umplea de oameni, ori de câte ori era o „masă de oameni între mine și ieșire“, se instala o panică profundă.

Plângerea ei nucleu spunea totul: „Nu pot să respir. Nu pot să ies. O să mor“.

Sandy avea nouăsprezece ani când au apărut claustrofobia și senzația că nu putea să respire. Tatăl ei avea și el tot nouăsprezece ani când ambii lui părinți și sora mai mică muriseră asfixiați în camera de gazare de la Auschwitz. Simptomele lui Sandy s-au înrăutățit după moartea tatălui ei, cu zece ani în urmă. Deși mie legătura mi se părea evidentă — pentru că am lucrat cu mulți descendenți ai victimelor și supraviețuitorilor Holocaustului — Sandy nu făcuse niciodată această legătură. Era purtătoarea panicii cumplite a bunicilor și mătușii ei. Poate că preluase chiar și vinovăția tatălui ei de a fi fost unicul supraviețuitor din familie.

Să ne întoarcem la limbajul-nucleu al lui Sandy: *„Știu că o să mor și nu pot să fac nimic ca să împiedic asta. Este complet în afara controlului meu“.*

E clar că așa trebuie să se fi simțit bunicii și mătușa ei cât timp au trăit în lagărul morții sau când fuseseră mânați către camera de gazare.

Odată intrați în camera de gazare, cu toții au putut trăi experiența unei *„mase de oameni între mine și ieșire“.* Atunci, cu siguranță, trebuie să se fi instalat o panică de nedescris. Limbajul-nucleu al lui Sandy dezvăluia rezultatul tragic: *„Nu pot să respir. Nu pot să ies. O să mor“.* Conexiunea era acum evidentă pentru Sandy. Panica strămoșilor ei găsise expresie înăuntrul ei. Cu toate că știuse despre evenimentele tragice din familie, ea nu făcuse până atunci conexiunea cu faptul că ar putea fi purtătoarea unei suferințe care nu îi aparținea ei. Acum era clar.

În ședința de terapie i-am cerut lui Sandy să îi vizualizeze pe mătușa și pe bunicii ei stând în picioare în fața sa. I-am cerut să vorbească cu ei. Cu îndrumarea mea, Sandy le-a spus: „Am fost înspăimântată la fel ca voi. Și înțeleg că această spaimă nici măcar nu îmi aparține. Îmi dau seama că pe voi nu vă ajută cu nimic să o duc eu în mine și cu siguranță nu mă ajută nici pe mine. Știu că nu asta îmi doriți voi mie. Și știu că vă apasă să mă vedeți atât de anxioasă. Ca urmare, o să-ți las ție aceste sentimente de anxietate, bunico, și ție, bunicule, și ție, mătușă Sarah“. Lacrimile i se strângeau în colțurile ochilor în timp ce și-i imagina pe cei trei zâmbindu-i și binecuvântând-o să fie fericită. Sandy și-a imaginat cum corpul i se umple de iubirea pe care ei i-o transmiteau. În sfârșit capabilă să identifice sursa exactă a claustrofobiei și fricii ei de moarte, Sandy simțea cum se disipează apăsarea fricilor ei.

LORENA: „O SĂ ÎNNEBUNESC“

Multora dintre noi ne este teamă că ni s-ar putea întâmpla ceva oribil în viitor. Această frică apare adeseori în nemulțumirile noastre nucleu.

Lorena avea nouăsprezece ani și suferea de anxietate și atacuri de panică în situații sociale. Ea își descria sentimentul de a fi „prinsă într-o capacană“ și de a nu fi în capabilă să „evadeze“ nici chiar când era cu prietenii ei. Observase pentru prima dată această anxietate cu trei ani în urmă, cam în aceeași perioadă în care începuse să se lupte cu o infecție urinară care refuza să cedeze. Își amintea cum umblase din doctor în doctor; niciunul dintre medicamentele pe care i le prescriseseră nu o ajutaseră să scape de simptome.

Lorena a spus care era pentru ea cel mai cumplit lucru legat de infecția urinară. Frica ei cea mai mare era că nimic și nimeni nu o putea ajuta și că infecția ar fi putut să nu-i mai treacă niciodată. Până la urmă infecția urinară i-a trecut, dar anxietatea ei a continuat să crească.

Iată cum s-a desfășurat conversația noastră:

MARK: Și dacă infecția urinară nu ți-ar mai fi trecut niciodată?

LORENA: M-ar fi durut tot timpul. Aș fi fost deprimată. Aș fi mers tot timpul la doctor. Aș fi fost tot mai izolată. N-aș mai fi putut să fiu fericită. N-aș fi putut să am succes în viață. Aș fi fost tot timpul stresată. Aș fi fost o ratată.

E vreun cuvânt care îți atrage atenția când ascultăm limbajul-nucleu al Lorenei? Ce zici de „izolată“ sau „ratată“? Observă cum aceste cuvinte încearcă să ne ducă într-o altă direcție, dincolo de infecția urinară. Pentru moment, să lăsăm deoparte orice gânduri personale pe care le-am putea avea despre Lorena și despre infecția ei urinară și să lăsăm energia cuvintelor Lorenei să ne ghideze.

Lorena se apropia de limbajul ei nucleu, dar încă nu ajunsese la el. Pentru a o ajuta să meargă mai în profunzime, i-am cerut să descrie cel mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla altcuiva. Când ajungem în impas în încercarea de a articula cea mai cumplită temere pe care o avem, este adesea util să ne distanțăm câțiva pași și să ne imaginăm care este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla altcuiva decât nouă înșine. Iată ce a ieșit la suprafață în cazul Lorenei.

MARK: Care este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla cuiva, unei alte persoane, nu ție?

LORENA: Să nu aibă succes. Să nu fie fericit. Să nu fie capabil să facă lucrurile pe care vrea să le facă. Să înnebunească. Să

ajungă să trăiască precum un pustnic. Să ajungă la spitalul de nebuni și într-un final să se sinucidă.

Ce zici de aroma acestor cuvinte? „Să înnebunească“, „să ajungă la spitalul de nebuni“, „să se sinucidă“.

Acum să le punem cap la cap și să vedem ce rezultă. Avem un „ratat“ care este „izolat“, care „înnebunește“ și „ajunge la spitalul de nebuni“, unde „într-un final se sinucide“. Te întrebi poate de unde vin toate aceste informații. Hai să aflăm.

Decojind straturile care învelesc nemulțumirea sa nucleu, Lorena a descoperit care este cea mai profundă frică a ei și a început să se învârtă în loc prinsă în sentința ei nucleu. Vom afla mai multe despre sentința-nucleu în Capitolul 8.

Sentința-nucleu a Lorenei: „Voi ajunge o ratată. O să înnebunesc, o să ajung la spitalul de nebuni și într-un final mă voi sinucide.“

În procesul de construcție a hărții limbajului ei nucleu, Lorena a descoperit și o traumă crucială din istoria familiei ei.

Să deschidem albumul de familie al Lorenei și să lăsăm cuvintele fricii ei celei mai mari să ne îndrume. Cuvintele celei mai mari frici pot fi transformate într-o întrebare adresată istoriei familiale care ne duce la următoarea oprire de pe harta limbajului-nucleu. Eu numesc acest tip de întrebare *întrebare-punte.*

Întrebarea-punte a Lorenei: „A fost cineva în familia ta care a fost perceput ca un ratat, care a ajuns într-un spital de nebuni și s-a sinucis?“

Limpede ca lumina ochilor! Bunicul Lorenei, tatăl mamei ei, fusese disprețuit și considerat un ratat în familie. Tot timpul intra și ieșea din spitale de boli mintale. Până la urmă s-a sinucis în spital. În generația următoare, mătușa Lorenei, sora cea mare a mamei ei, fusese și ea respinsă de familie ca o „nebună ratată“. Și ea fusese mai mereu internată prin spitale de boli mintale. Familia, rușinată de comportamentul mătușii, vorbea rareori despre ea. Fără să recunoască deschis, cu toții se așteptau să se sinucidă și ea la fel ca tatăl ei.

Când cineva din familia noastră are o viață nefericită sau o soartă extrem de grea, adesea este mai ușor să îl respingem pe acel membru din familie, decât să simțim durerea pricinuită de faptul că-l iubim. De multe ori furia este o emoție mai ușor de simțit decât tristețea. Se pare că așa se întâmplase și cu felul în care familia o tratase pe această soră, cu furie. Le era mai ușor să o respingă decât să o iubească.

Așa cum am aflat în Capitolul 3, de multe ori soarta membrilor familiei care sunt respinși se repetă. Așa se întâmplase cu bunicul „ratat“,

care fusese respins, iar în următoarea generație, cu mătușa „ratată“, respinsă și ea. Acum Lorena era pe cale să facă o tripletă de „rataţi“ și să extindă durerea în cea de-a treia generație.

Poate fi extrem de greu de făcut doliu după o sinucidere în familie. Membrii familiei sunt adesea supărați pe cel care și-a luat viața pentru că a plecat într-un mod atât de tragic. Mai mult, consecințele sinuciderii — rușinea, jena, imaginile oribile, treburile nerezolvate, datoriile financiare, incertitudinea religioasă — sunt lăsate familiei să se descurce cu ele.

Soarta Lorenei era neclară, dar încă nu era bătută în cuie. Când a înțeles că fricile pe care le simțea nu își aveau originea în ea însăși, ea a putut să le lase în grija proprietarilor lor de drept. I-am cerut să îi vizualizeze pe bunicul și pe mătușa sa stând în picioare în fața ei. Lorena și-a exprimat în mod spontan sentimentele de iubire autentică față de amândoi. Ea și-a imaginat că ei îi doreau să fie bine și că poate să elimine prin expirație anxietatea din corpul ei și să o trimită înapoi la ei. A respirat așa timp de câteva minute, spunând că își simțea corpul mai ușor și mai liniștit. Le-a cerut amândurora să o binecuvânteze pentru ca ea să poată avea o viață fericită, chiar dacă ei nu fuseseră fericiți. Reușea să înțeleagă că nu avea niciun rost să fie ea purtătoarea anxietății lor și că făcând acest lucru nu făcea decât să aducă și mai multă durere în familie. Le-a promis amândurora că nu va mai suferi și și-a imaginat o situație anxioasă viitoare în care, cu ajutorul expirației, avea să le trimită înapoi și ultima rămășiță de anxietate. După o ședință Lorena era eliberată de panica ce o consumase până atunci.

Când sunt întrebat cum se leagă noile cercetări cu privire la neuroplasticitate de experiența mea clinică, mă gândesc adeseori la Lorena. Capacitatea ei de a trece de la o stare predominant anxioasă la una mai liniștită și echilibrată este o ilustrare vie a modului elegant în care se pot îmbina istoria familială personală și conștientizarea din prezent. Dacă facem conexiunile-cheie și practicăm concentrarea pe imaginile și experiențele noastre vindecătoare, punem bazele unor noi căi neurale. Vindecarea poate fi apoi surprinzător de eficientă.

BUSOLA LIMBAJULUI-NUCLEU

Uneori, limbajul-nucleu din nemulțumirea noastră nucleu e atât de presant, încât ne forțează să dezgropăm morții familiei pentru a găsi răspunsuri. Totuși, de multe ori povestea familială pe care o căutăm nu este imediat accesibilă. Mascate de rușine, îngropate în durere sau protejate sub formă de secrete de familie, este puțin probabil ca aceste

informații să fie subiect de discuții la cină. Uneori știm povestea traumatică din spatele problemei noastre. Doar că nu întotdeauna facem legătura cu experiențele noastre din prezent.

Limbajul-nucleu din nemulțumirea-nucleu ne poate ghida ca o busolă de la o generație la alta de angoase familiale neexplicate. Un eveniment traumatic ne poate aștepta la capătul drumului să ni-l reamintim și să-l explorăm, astfel încât să se poată așeza în sfârșit în odihna sa veșnică.

Lista de întrebări care urmează te poate ajuta să dezgropi o parte din limbajul-nucleu din nemulțumirea ta nucleu. Răspunde la fiecare întrebare cât mai detaliat cu putință. Păstrează-ți mintea deschisă. Nu-ți controla răspunsurile. Răspunsurile la aceste întrebări pot scoate la lumină o conexiune între o problemă din prezent și o traumă din istoria ta familială.

Exercițiul scris nr. 2:
Zece întrebări care evidențiază limbajul-nucleu

1. Ce se întâmpla în viața ta când a apărut simptomul sau problema ta pentru prima dată?
2. Ce ți se întâmpla chiar înainte să apară?
3. Ce vârstă aveai când a apărut pentru prima dată simptomul sau problema?
4. S-a întâmplat ceva traumatic cuiva din familia ta cam pe la aceeași vârstă?
5. În ce constă mai exact problema ta?
6. Ce simți în momentele în care îți este cel mai rău?
7. Ce se întâmplă chiar înainte să te simți așa sau să se manifeste simptomul?
8. Ce te face să te simți mai bine sau mai rău?
9. Ce te împiedică simptomul sau problema ta să faci? Ce te forțează să faci?
10. Dacă ar fi ca ceea ce simți sau simptomul pe care îl ai să nu mai dispară niciodată, care ar fi cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla?

Acum citește ce ai scris. Iată câteva teme care am observat că se repetă în cadrul familiilor. Recunoști vreuna din aceste teme în familia ta?

- **Expresii care se repetă.** Apar expresii care par să nu-și aibă

locul în contextul experienței tale de viață? Dacă da, ar putea aparține aceste expresii altcuiva din familia ta?

- **Vârste care se repetă.** Există vreo conexiune între vârsta pe care o aveai când a apărut prima dată simptomul sau problema ta și vârsta vreunuia dintre membrii familiei tale la momentul în care au trecut printr-un necaz sau printr-o suferință? Dacă, de exemplu, ai avut un părinte care a murit de tânăr, ai putea dezvolta o complicație sau un simptom care îți limitează viața în diverse moduri când ajungi la aceeași vârstă la care a murit acel părinte. Inconștient, îți poate fi greu să fii fericit sau să ai o viață împlinită după vârsta la care el sau ea a murit. Problema sau simptomul pot apărea chiar și când copilul tău ajunge la aceeași vârstă pe care o aveai tu când părintele tău a murit.
- **Emoții, comportamente și simptome care se repetă.** Gândește-te la acea perioadă. Ce anume ți-a declanșat problema sau simptomul? Ce se întâmpla în fundal? Te-a părăsit cineva? Te-ai simțit desconsiderat, respins sau abandonat? S-a întâmplat ceva care te-a făcut să simți că ai vrea să te dai bătut sau să pleci? Problema sau simptomul tău imită sau recreează o anumită experiență sau situație din prima ta copilărie? Se aseamănă în vreun fel cu un eveniment din istoria familiei tale? Seamănă cu ceva ce i s-a întâmplat mamei, tatălui, bunicii sau bunicului tău?

Răspunsurile la aceste întrebări pot scoate la iveală indicii importante pentru dezgroparea conexiunilor familiale.

NEMULȚUMIRILE ȘI SIMPTOMELE CA INDICI PENTRU REZOLVARE

Ce calitate specială sau ce mesaj esențial încearcă să exprime nemulțumirile sau simptomele? Când este privită de la distanță, nemulțumirea (sau simptomul) poate deveni un mod creativ de exprimare care te poate conduce către o finalizare, vindecare, integrare sau poate către o separare de un sentiment pe care l-ai preluat, dar care nu ți-a aparținut ție de la bun început.

Poate că simptomul sau problema ta te forțează să faci un pas pe care nu l-ai făcut, un pas pe care nu-l mai poți ignora. Poate că ți se cere să finalizezi o fază a dezvoltării tale care a fost întreruptă când erai copil. Poate că simptomul sau problema ta recreează o stare de neajutorare care intră în funcțiune pentru a te aduce mai aproape de părinții tăi. Sau

dimpotrivă, poate că simptomul sau problema ta te forțează să crești și să devii independent de ei.

Poate că îți este arătat faptul că trebuie să termini o sarcină sau să urmezi o cale pe care ai abandonat-o. Poate că ai ignorat o parte mai tânără sau fragmentată din tine care se exprimă prin simptome. Poate că ai neglijat o limită personală, care nu mai poate fi trecută cu vederea.

Simptomele și nemulțumirile noastre pot să ne conducă și spre repararea unei relații rupte sau să ne ajute să vindecăm o traumă personală forțându-ne să ne confruntăm cu sentimente pe care le-am reprimat cu mult timp în urmă. Nu doar că ne oferă înțelegerea unei traume familiale care nu a fost niciodată rezolvată complet, dar ele pot și să ne clarifice o vinovăție personală, poate chiar să ne lumineze calea către o reconciliere.

Nemulțumirile, simptomele și problemele noastre pot funcționa ca niște indicatoare care ne arată direcția către ceva ce este încă nerezolvat. Ele ne pot ajuta să aducem la lumină ceva ce nu putem vedea sau ne pot pune în contact cu ceva sau cineva pe care noi sau familia noastră l-am respins. Când ne oprim asupra lor și le explorăm, ceea ce este nerezolvat poate ieși la suprafață, dând o nouă dimensiune procesului nostru de vindecare. Putem ieși din acest proces simțindu-ne mai întregi și compleți.

---

104 Jung, C.G., *Opere complete 9/2. Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui,* București, Trei, 2005, paragraf 126, p. 85. (*N. t.*)

105 Bert Hellinger, *No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts* (Heidelberg, Germany: Carl Auer International, 2006), 197.

Capitolul 7
Caracterizări-nucleu

„... cuvinte, precum Natură, pe jumătate arată
Și pe jumătate ascund Sufletul din ele.“
(Alfred, Lord Tennyson, „In Memoriam A.H.H.“)

Sentimentele pe care le avem față de părinții noștri sunt o ușă către noi înșine. Ele sunt o ușă și către cele patru teme inconștiente pe care le-am prezentat în Capitolul 5, ajutându-ne să le identificăm pe cele care operează în viața noastră. În acest capitol, ți se va cere să îi descrii pe mama și pe tatăl biologici. În timp ce faci acest lucru, dă-ți voie să fii cât mai liber în răspunsurile tale. Pe măsură ce rezolvi exercițiile care urmează, este posibil să descoperi mai multe despre tine însuți decât despre părinții tăi. Dacă nu i-ai întâlnit niciodată pe părinții tăi biologici, treci la capitolul următor.

DESCRIE-O PE MAMA TA

Acordă-ți un moment pentru a o descrie pe mama ta așa cum era când tu erai copil. Cum era ea? Ce adjective sau expresii îți vin instant în minte: Era caldă? Iubitoare? Rece? Distantă? Fericită? Tristă? Te îmbrățișa deseori sau te îmbrățișa doar arareori? Ia-ți caietul și scrie primele gânduri, primele cuvinte care îți vin în minte.

Exercițiul scris nr. 3:
Descrierea mamei tale

Mama era...
Scrie, de asemenea, lucrurile pe care i le reproșezi.
Îi reproșez mamei mele că...

Scrie totul pe hârtie. Nu face exercițiul acesta în capul tău. Este esențial să scrii cuvintele așa cum îți vin.

DESCRIE-L PE TATĂL TĂU

Acum fă același lucru cu tatăl tău. Cum l-ai descrie? Era bun? Indulgent? Sever? Critic? Se implica sau nu se implica? Scrie totul pe hârtie. Rezistă impulsului de a te cenzura.

Exercițiul scris nr. 4:
Descrierea tatălui tău

Tata era...
Scrie și ceea ce îi reproșezi.
Îi reproșez tatălui meu că...

În timpul acestui proces s-ar putea să vrei să îl descrii chiar și pe partenerul tău de viață, dacă ai unul, sau un prieten apropiat, sau chiar pe șeful tău.

Exercițiul scris nr. 5:
Descrierea partenerului, a unui prieten apropiat sau a șefului

Partenerul/partenera, prietenul/prietena sau șeful/șefa mea este...
Îi reproșez că...

Acum să aruncăm o privire la ceea ce tocmai ai aflat din ceea ce ai scris. Eu numesc aceste adjective și expresii spontane, „la prima mână“, *caracterizări-nucleu*. Aceste caracterizări sunt o cale către sentimentele noastre inconștiente. Ele pot dezvălui sentimente față de părinții noștri pe care s-ar putea ca nici să nu ne dăm seama că le simțim.

Scrierea necenzurată a unei liste de adjective și expresii ne dă posibilitatea de a șunta versiunea adultă raționalizată, rafinată, a poveștii copilăriei noastre. În timp ce scriem, pot ieși la suprafață atitudinile noastre adevărate dezgolite de filtrele și cenzorii obișnuiți. Această listă ne poate pune în contact cu loialitățile și aliențele inconștiente pe care le împărtășim cu părinții noștri. Mai mult, ea poate dezvălui cum i-am respins pe unul sau pe ambii părinți sau cum am adoptat chiar acele comportamente pe care le judecăm negativ la ei. Aceste caracterizări nu mint, pentru că ele provin de la o imagine internă pe care o avem, o imagine pe care ne-am format-o cu mult timp în urmă, probabil ca să ne protejăm și să nu mai fim răniți.

Când eram mici, trupurile noastre funcționau ca niște reportofoane, înregistrând informațiile pe care le primeam și stocându-le sub formă de stări afective. Adjectivele ne duc înapoi la aceste stări afective și la imaginile care le însoțesc. Adjectivele sunt importante, pentru că ele pun în lumină imagini vechi care nu ne permit să trecem peste acele momente.

Mulți dintre noi avem imagini dureroase, imagini despre părinții noștri care ne dau prea puțin, imagini despre cum nu primim ceea ce avem nevoie. Neanalizate, aceste imagini interne ne pot determina cursul vieții, alcătuind o schemă după care vom continua să trăim. Aceste imagini sunt, de asemenea, incomplete. Le lipsește un adevăr de substanță. Ce evenimente traumatice pândesc din spatele acestor imagini, care să fi fost atât de puternice încât să devieze fluxul de iubire din familia noastră?

Acum uită-te la cuvintele pe care le-ai scris. Există în ele resentimente pe care încă le simți față de părinții tăi? Apar acuzații în ele? Dacă da, probabil că deja ai înțeles că acele nemulțumiri pe care le ai față de părinții tăi sunt aceleași cu reclamațiile pe care i le adresezi și partenerului de viață sau unui prieten apropiat. Adeseori nemulțumirea noastră față de părinți ajunge să fie proiectată asupra partenerului sau apare în relațiile noastre de prietenie. Ceea ce a rămas nerezolvat cu părinții noștri nu dispare în mod automat. Funcționează ca un tipar care dă formă relațiilor noastre ulterioare.

Dacă am avut o relație dificilă cu părinții noștri, caracterizările-nucleu vor expune resentimentele pe care încă le resimțim. Resentimentele ne erodează pacea interioară. Aceia dintre noi care simțim că nu am primit destul de la părinții noștri, în special de la mamele noastre, adesea simțim că nu primim destul de la viață.

Când am avut o relație apropiată cu părinții noștri, caracterizările-nucleu dezvăluie căldura și compasiunea pe care le simțim față de ei. Când avem sentimente pozitive față de părinții noștri, avem tendința de a avea sentimente pozitive față de viață și încrederea că vor continua să ni se întâmple lucruri bune.

Uneori caracterizările-nucleu pun în lumină sentimente amestecate. În cele mai multe cazuri, oamenii au sentimente contradictorii față de părinții lor, dar o anumită temă sau un fir esențial al limbajului-nucleu iese adesea în evidență ca fiind nerezolvat. Și asta căutăm noi. Unii dintre noi încă resimțim acțiunile părinților noștri ca pe niște atacuri sau respingeri personale.

Iată modul în care aceste două surori, fiecare cu experiențe diferite

în copilărie, își descriu mama:

PRIMA SORĂ: „Singuratică, tristă, frustrată, severă, violentă; era irascibilă.“

A DOUA SORĂ: „Crudă, răzbunătoare și abuzivă emoțional.“

Prin cuvintele primei surori, caracterizarea mamei este formulată ca un adevăr factual. În descrierea celei de-a doua surori, durerea ei nu a fost rezolvată și este încă prezentă sub forma reproșurilor și judecăților față de mama ei. Această soră resimte acțiunile mamei ca fiind intenționat adresate ei înseși. Ea se simte părăsită, în timp ce prima soră descrie doar niște fapte. O mamă poate fi violentă și poate fi furioasă și putem totuși să fim împăcați cu ea. Este clar că cea de-a doua soră, care își vede mama ca fiind crudă în mod intenționat, nu este împăcată cu mama sa.

Ne putem doar imagina cât de diferit și-au trăit viața cele două surori. Deși au avut aceeași mamă, fiecare soră a păstrat o versiune personală a mamei lor în interiorul său. Cea de-a doua soră a perceput că viața este crudă și abuzivă. Ea s-a simțit deprivată afectiv și fără sprijin și a rămas singură cea mai mare parte a vieții.

Uneori reușim să simțim iubire față de un părinte, dar nu și față de celălalt. Kim, care îl prefera pe tatăl ei mamei, se plângea că mama era „infantilă, ca o fetiță. Nu m-am putut baza niciodată pe ea pentru nimic.“ Dimpotrivă, caracterizările-nucleu despre tatăl ei erau strălucitoare: „Tata era minunat. Făceam totul împreună. Întotdeauna puteam găsi la el mângâiere și iubire. Ar fi trebuit să se despartă de mult de mama. Niciodată nu a primit iubirea de care avea nevoie de la ea.“

În spatele resentimentului de la suprafață al lui Kim față de mama ei se întindea un ocean de suferință. Să adăugăm la asta și sentimentul de trădare prezent în dorința ei ca mama să fie părăsită de tatăl ei. Golul interior și deconectarea lui Kim răzbăteau în limbajul ei nucleu.

Când ne este milă de unul dintre părinți din cauza celuilalt, ne împotrivim chiar sursei existenței noastre și, inconștient, creăm o prăpastie înăuntrul nostru. Uităm că jumătate din noi provine de la mama și jumătate de la tata. Resentimentul lui Kim nu făcea decât să îi alimenteze autoagresivitatea și neliniștea interioară. Era o închisoare din care singura ei scăpare era autoconștientizarea.

Mulți dintre noi rămânem fixați pe ceva ce credem că ne-au făcut părinții noștri, ceva ce ne-a stricat viețile. Am permis acestor amintiri, fie ele corecte sau distorsionate, să prevaleze asupra lucrurilor bune pe care ni le-au dat genitorii noștri. Părinții, în încercarea lor de a fi părinți, fără să vrea le produc durere copiilor lor. Este inevitabil. Problema nu este ce

ne-au făcut părinții noștri; problema este cum noi încă ne agățăm de acele lucruri. În general, când părinții noștri ne-au făcut rău, a fost neintenționat. Cu toții simțim că sunt lucruri pe care nu le-am primit de la părinți. Dar a fi împăcați cu părinții noștri înseamnă a fi împăcați și cu ceea ce am primit, și cu ceea ce nu am primit. Când punem în lumină ceea ce ni s-a dat, putem căpăta putere de la părinții noștri, care, chiar dacă nu ne-au putut arăta întotdeauna, au vrut doar ce e mai bine pentru noi.

CARACTERIZĂRI-NUCLEU UZUALE ALE UNEI RUPTURI TIMPURII A LEGĂTURII

Totuși, suntem mulți aceia care am suferit o separare timpurie sau o ruptură a legăturii cu mama și care ne zbatem să ne găsim pacea, acea senzație de teren ferm sub picioare. Ceea ce urmează sunt câteva dintre caracterizările-nucleu uzuale la persoanele care au suferit o deconectare timpurie în relația cu mama.

- „Mama era rece și distantă. Nu mă ținea niciodată în brațe. Nu aveam deloc încredere în ea.“
- „Mama era prea ocupată ca să mă mai bage în seamă. Nu avea niciodată timp de mine.“
- „Eu și mama suntem foarte apropiați/apropiate. E ca o soră mai mică de care am grijă.“
- „Nu vreau să ajung vreodată să fiu o povară pentru mama.“
- „Mama mea era distantă, indisponibilă emoțional și critică.“
- „Mereu mă îndepărtează. Nu-i prea pasă de mine.“
- „Chiar nu avem o relație.“
- „M-am simțit mult mai apropiată de bunica. Ea m-a crescut.“
- „Mama e complet absorbită de sine. Ea e pe primul plan. Nu mi-a arătat niciodată iubire.“
- „Poate să fie foarte calculată și manipulatoare. Nu mă simțeam în siguranță cu ea.“
- „Mi-era frică de ea. Nu știam niciodată cum avea să reacționeze.“
- „Nu sunt apropiat/apropiată de ea. Nu e maternă — nu e ca o mamă.“
- „N-am vrut niciodată copii. N-am avut niciodată sentimentul acela matern.“

Auzi durerea din aceste caracterizări-nucleu? În Capitolul 11, vom explora în detaliu limbajul-nucleu al separării și cum ne putem reconstrui relația cu mama.

Este important să observăm că nu toți cei care au suferit o ruptură a legăturii primare vor avea resentimente față de mamele lor. Uneori, după o asemenea ruptură, un copil blochează fără să-și dea seama calea de primire a îngrijirilor mamei lui și va încerca în schimb să aibă grijă de ea ca modalitate de a forma o legătură cu mama sa.

Uneori ruptura apare atât de devreme în timpul vieții, încât nu există nicio amintire cognitivă a acelei experiențe. Dar pot fi trezite amintirile corporale ale acelei separări, atunci când persoana trece prin apropieri sau distanțări în relațiile sale. Fără să înțelegem vreodată de ce, ne putem simți copleșiți de sentimente de groază, disociere, amorțeală, detașare, pierdere și anihilare.

ÎNCĂRCĂTURA AFECTIVĂ A CARACTERIZĂRILOR-NUCLEU

Încărcătura emoțională conținută în caracterizările noastre nucleu poate funcționa ca un barometru pentru a determina ce mai este încă de vindecat. În general, cu cât încărcătura negativă este mai puternică, cu atât este mai clară direcția vindecării. Caută cuvintele care conțin o încărcătură emoțională semnificativă.

Simte încărcătura emoțională din următoarele cuvinte rostite de un bărbat de douăzeci și șapte de ani care își descrie tatăl alcoolic:

„Tata e un bețiv. E total inutil. E un idiot, un ratat total. N-a fost niciodată alături de mama sau de noi, copiii. Era abuziv și violent cu ea. N-am absolut nici cel mai mic respect pentru el.“

În spatele unor cuvinte precum „bețiv“ și „inutil“, în spatele lui „idiot“ și „ratat“ putem simți suferința fiului. Furia și insensibilitatea băiatului sunt doar straturile de deasupra. Furia și insensibilitatea sunt mult mai ușor de simțit decât tristețea și durerea. În străfundul său, fiul se simte probabil devastat ori de câte ori îl vede pe tatăl lui beat.

Putem simți și sentimentele mamei față de tatăl lui în cuvintele următoare: „N-a fost niciodată alături de mama și de noi, copiii.“ Cuvintele „inutil“ și „niciodată alături de noi“ sunt probabil cuvintele mamei. Închiderea ei față de soț a făcut ca fiului să îi fie aproape imposibil să se deschidă față de el. Fiul pare să fie loial mamei la suprafață, dar, în realitate, el împărtășește de fapt starea proastă a tatălui său. Bea la fel ca tatăl lui și își vărsa furia pe iubita lui până când ea l-a dat afară, la fel cum mama l-a dat afară pe tatăl lui. În acest mod, fără să vrea, fiul a țesut un fir subteran care l-a legat de tatăl lui. S-a asigurat că nu are

mai multe în viața lui decât a avut tatăl său. Până când relația dintre ei nu s-a vindecat, el a continuat să repete suferința tatălui său. Readucându-l pe tatăl lui în viața sa, el s-a putut simți mai liber să facă alegeri mai sănătoase.

Când un părinte este respins sau desconsiderat, adesea unul dintre copii îl va reprezenta pe acel părinte împărtășindu-i comportamentele respinse. În acest fel, copilul se face pe sine egal cu părintele său suferind într-un mod similar. E ca și cum copilul ar zice: „Voi trece și eu prin suferință, pentru ca tu să nu fii nevoit să treci prin ea singur“. Loial în acest mod, copilul continuă suferința în generația următoare. Adeseori aceasta nu se oprește acolo.

Este esențial să facem pace cu părinții noștri. Acest lucru nu ne aduce doar nouă pacea interioară, ci permite armoniei să se răspândească în generațiile care urmează. Devenind mai înțelegători față de părinții noștri și renunțând la povestea care ne împiedică să mergem mai departe, avem mai multe șanse să oprim repetiția fără sens a suferinței generaționale. Chiar dacă la început acest lucru poate părea dificil (sau chiar imposibil), am fost martorul a numeroase recompense neașteptate pe care vindecarea legăturii cu părinții le poate aduce, inclusiv al influențelor pozitive asupra problemelor noastre de sănătate, asupra relațiilor și productivității noastre.

Schimbarea imaginii interioare a părinților tăi

1. Citește din nou caracterizările-nucleu. De data aceasta, citește-le cu voce tare.
2. Ascultă ca și cum ai auzi cuvintele pentru prima dată. Auzi ceva nou?
3. Cuvintele încărcate emoțional îți arată că încă mai ai sentimente nerezolvate față de părinții tăi?
4. Simte-ți corpul în timp ce citești caracterizările. Corpul tău se încordează sau se relaxează? Dar respirația ta? Curge continuu sau este blocată?
5. Observă dacă este ceva înăuntrul tău care vrea să se schimbe.

Caracterizările-nucleu sunt o etapă valoroasă în reconstrucția relației cu părinții. Nu are nicio importanță dacă părinții tăi sunt încă în viață sau au murit; odată ce ți-ați descifrat caracterizerile-nucleu, sentimentele, atitudinile și judecățile negative pe care le ai față de părinții

tăi pot în sfârșit să se schimbe. Ține minte: cu cât este mai mare încărcătura emoțională din cuvintele tale, cu atât este mai profundă durerea ta. Adesea, în spatele cuvintelor tale furioase hibernează tristețea. Tristețea nu te va ucide. Dar furia ar putea s-o facă.

Imaginea pe care o ai despre părinții tăi poate afecta calitatea vieții pe care o trăiești. Vestea bună este că această imagine interioară, odată dezvăluită, poate fi schimbată. Nu-i poți schimba pe părinții tăi, dar poți schimba felul în care îi porți tu înăuntrul tău.

Capitolul 8
Sentința-nucleu

„În peștera în care îți este teamă să intri
se află izvorul a ceea ce cauți.“
(Joseph Campbell, „Reflections on the Art of Living“)

Dacă te lupți cu o frică sau cu o fobie, cu atacuri de panică sau cu gânduri obsesive, atunci știi prea bine ce înseamnă să te simți captiv în închisoarea vieții tale interioare. Chinul cu care te lupți înăuntrul tău — îngrijorarea constantă, emoțiile copleșitoare, senzațiile corporale care te tulbură — poate fi resimțit ca o sentință de condamnare pe viață, deși nici măcar nu a avut loc vreun proces sau vreo judecată. Frica și anxietatea îți micșorează lumea și te seacă de vitalitate, scurtându-ți zilele și îngustând viața pe care o mai ai de trăit. Este epuizant să trăiești așa.

Scăparea este mai ușor de aflat decât crezi. Trebuie doar să „ispășești“ o altfel de „sentință de condamnare pe viață“ — sentința pe care ți-o dă cea mai mare frică a ta. Această sentință te-a marcat probabil încă de când erai copil. Fie că a fost rostită cu voce tare sau doar spusă în tăcere, această sentință îți adâncește disperarea. Dar în același timp te poate duce dincolo de porțile închisorii tale într-o lume nouă de înțelegere și de soluții. Această sentință este numită *sentința* sau *porunca-nucleu*. Dacă harta limbajului-nucleu este un instrument pentru găsirea unei comori îngropate, sentința-nucleu este diamantul pe care îl găsești când ajungi acolo.

DESCOPERIREA SENTINȚEI-NUCLEU

Înainte de a merge mai departe, răspunde la următoarea întrebare și scrie pe hârtie răspunsul: Care este cea mai mare frică a ta, cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla vreodată? Probabil că este o frică sau un sentiment pe care l-ai avut întreaga viață. Ți s-ar putea părea chiar că te-ai născut cu el. Iată din nou întrebarea, pusă într-un mod ușor diferit: Dacă viața ta ar fi pe muchie de cuțit, dacă lucrurile ar merge îngrozitor de rău, care este cea mai mare frică a ta? Care este cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla? Scrie răspunsul.

Exercițiul scris nr. 6:
Identificarea sentinței-nucleu

Cea mai mare frică a mea, cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla este…

Ceea ce tocmai ai scris este sentința ta nucleu. Nu citi mai departe înainte de a o scrie pe hârtie.

Se poate ca sentința ta nucleu să înceapă cu cuvântul „Eu“:

„Eu voi pierde tot.“

S-ar putea să înceapă cu cuvântul „Ei“:

„Ei mă vor distruge.“

S-ar putea ca sentința ta nucleu să înceapă cu „al meu“ sau „ai mei“:

„Ai mei (copiii/familia/soțul/soția) mă vor părăsi.“

Sentința-nucleu poate să înceapă cu numeroase alte cuvinte.

Să aprofundăm acum și să răspundem din nou la aceeași întrebare. De data aceasta, nu-ți cenzura răspunsul. Continuă să scrii cât de mult poți. Răspunsul la această întrebare declanșează un proces de descoperire de sine care va continua să se adâncească pe parcursul paginilor care urmează.

Exercițiul scris nr. 7:
Rafinarea sentinței-nucleu

Cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla este…
„Eu…“
„Ei…“
„Aș putea să…“
„Copiii/familia/soțul sau soția ar putea să…“

Acum citește ce ai scris. Când crezi că ai terminat, mai pune-ți încă o întrebare: Și dacă acest lucru chiar s-ar întâmpla, cum ar fi? Ce ar fi cel mai rău atunci?

De exemplu, dacă ai scris sentința „Aș putea să mor“, mergi un pic mai departe. Și dacă acest lucru s-ar întâmpla, care ar fi partea cea mai rea?

„Familia mea ar rămâne fără mine.“

Continuă să cobori cu încă o treaptă. Și ce ar fi cel mai rău în faptul

că familia ta ar rămâne fără tine?

„Mă vor uita.“

Nu ți se pare că sentința „Ei mă vor uita“ are ceva mai multă substanță decât celelalte două?

Mai acordă-ți o clipă pentru a concentra și adânci rezonanța emoțională a sentinței tale nucleu.

Exercițiul scris nr. 8:
Aprofundarea sentinței-nucleu

Cea mai mare frică a mea la modul absolut este…

Acum să ne uităm încă o dată la cuvintele pe care le-ai scris. Sentința ta nucleu conține probabil trei, patru, poate cinci sau șase cuvinte. Așa cum menționam mai devreme, ea este de obicei o propoziție care începe cu „Eu“ sau cu „Ei“, dar poate să înceapă și cu alte cuvinte. De multe ori este o propoziție formulată la timpul prezent sau viitor, ca și cum s-ar întâmpla chiar acum sau ar fi pe punctul să se întâmple. Cuvintele par vii înăuntrul tău. Ele rezonează în corpul tău când le rostești cu voce tare. Când sentința-nucleu este cea corectă, ea reverberează mai mult ca un sunet de cristal decât ca un ciocănit de lemn. Sentințele-nucleu pot suna așa:

„Sunt complet singur.“
„Ei mă resping.“
„Ei mă părăsesc.“
„Eu îi dezamăgesc.“
„Voi pierde totul.“
„Voi fi distrus.“
„Este numai vina mea.“
„Ei mă abandonează.“
„Ei mă trădează.“
„Ei mă umilesc.“
„Voi înnebuni.“
„Îi voi face rău copilului meu.“
„Îmi voi pierde familia.“
„Îmi voi pierde controlul.“
„Voi face ceva groaznic.“
„Voi face rău cuiva.“
„Nu voi merita să trăiesc.“

„Toți mă vor urî.“
„Mă voi omorî.“
„Mă vor închide.“
„Mă vor duce undeva.“
„Nu se va sfârși niciodată.“

Ajustarea sentinței-nucleu

Mai avem de făcut încă un pas. Dacă ai scris o propoziție precum „Sunt complet singur“, lărgește perspectiva în ambele direcții pentru a te asigura că sentința ta nucleu este receptată la cel mai înalt nivel de rezonanță posibil.

De exemplu, sentința ta nucleu este „Eu sunt complet singur“ sau e mai degrabă „Ei mă părăsesc“? Este „Ei mă părăsesc“ sau este mai curând „Ei mă resping“ sau „Ei mă abandonează“?

Așa cum oftalmologul îți verifică și răsverifică de mai multe ori vederea pentru a-ți prescrie ochelarii, la fel verifici și tu ca să te asiguri că toate cuvintele se acordează întocmai cu ceea ce simți înăuntrul tău. Continuă să testezi. Este sentința ta nucleu „Ei mă abandonează“ sau ea sună mai curând „Eu sunt abandonat“? Corpul tău va ști care sunt cele mai potrivite cuvinte prin vibrația pe care o simți înăuntrul tău. Cuvintele sentinței-nucleu generează o reacție fizică — de multe ori un sentiment de anxietate sau de disconfort — atunci când rostești cuvintele adecvate.

ALTE CĂI PENTRU A-ȚI AFLA SENTINȚA-NUCLEU

Dacă ai încercat să scrii sentința-nucleu și nu ți-a venit nimic în minte, atunci răspunde la următoarea întrebare: Care este cel mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla unui om? Altcuiva, nu ție. Poate că îți amintești vreo știre sau ceva cumplit care i s-a întâmplat unui necunoscut. Sau poate ceva îngrozitor i s-a întâmplat unei persoane pe care o cunoști. Ce i s-a întâmplat? Scrie acea întâmplare. Este important ce anume îți amintești. Ar putea să spună ceva chiar despre tine.

De multe ori necazul altcuiva reflectă chiar o fațetă a celor mai mari frici ale noastre. Dintre milioanele de imagini dureroase din jurul nostru, tindem să rezonăm cu acelea care ating o coardă familiară sau, ca

să fim mai exacți, o coardă *familială.* Putem să spunem că este ușa din dos către psihicul familiei. Dintre toate lucrurile cumplite care li se întâmplă oamenilor, acela care ne izbește ca fiind cel mai cumplit se leagă cel mai probabil de un eveniment traumatic din sistemul nostru familial. Ne poate reaminti și o traumă pe care am trăit-o personal. Când rezonăm cu tragedia altcuiva, de obicei există ceva legat de acea tragedie care ne aparține și nouă la un anumit nivel.

Mai este încă o cale pentru a ajunge la sentința-nucleu. Gândește-te la o scenă dintr-o carte, dintr-un film sau o piesă de teatru care te-a afectat profund. Ce secvență din acea scenă te afectează cel mai tare? Dacă, de exemplu, rezonezi cu povestea unor copii rămași singuri, fără mamă, ce parte din acea poveste stârnește în tine cea mai puternică emoție? Faptul că mama și-a părăsit copiii? Sau că cei mici au rămas singuri și nu au pe nimeni care să aibă grijă de ei?

Doi oameni pot rezona cu aceeași poveste de familie, dar unul dintre ei poate fi afectat mai mult de ideea că mama își părăsește copiii, iar celălalt poate fi afectat mai mult de imaginea copiilor care nu au pe nimeni care să-i îngrijească. Dacă ar fi să privim în sistemul familial al primei persoane, cea care nu poate suporta gândul unei mame care-și părăsește copiii, am putea găsi un membru al propriei sale familii, poate mama sau bunica, poate chiar acea persoană însăși, care și-a părăsit copiii sau care a dat de suflet vreun copil. În sistemul familial al primei persoane poate rezona o vinovăție neconștientizată, în timp ce sistemul familial al celei de-a doua persoane poate fi infuzat de suferința profundă a unui copil care a fost abandonat. Imaginile din cărți, filme și piese de teatru care ne încarcă emoțional pot fi ca niște furtuni ce scutură fructele delicate care stau ascunse în scorburile arborelui nostru genealogic.

CÂND O ȘTIRE DESPRE UN EVENIMENT DEVINE PARTE DIN POVESTEA FAMILIEI NOASTRE

De când se știa, Pam trăia cu teama că niște străini aveau să năvălească în casa ei și să o agreseze. Până de curând, această frică plana în fundal ca o dronă teleghidată de la distanță. Într-o zi a citit într-un ziar povestea unui băiat somalez care fusese omorât în bătaie de o gașcă de băieți din orașul ei. Frica pe care o simțise până atunci vibrând la un nivel scăzut a explodat, dând frâu liber în trupul ei unui torent de panică. Pam simțea că se face fărâme și și-a descris senzația că parcă ar fi plutit în afara

corpului.

„Era doar un copil“, zicea ea. „Era nevinovat. Pur și simplu s-a nimerit să fie în locul nepotrivit la momentul nepotrivit. I-au luat viața, demnitatea. L-au chinuit.“

Fără să știe, Pam vorbea în același timp și despre fratele cel mare al mamei ei, Walter, care murise la unsprezece ani. Pam auzise povestea o singură dată, în copilărie. Familia vorbea rareori despre acest lucru. Deși nu se dovedise niciodată, rudele bănuiau că murise din cauza unui joc prostesc. Atras afară din casă de copiii din vecini care îl hărțuiau adesea, Walter a fost găsit mort pe fundul unui puț de mină abandonat. Fie a căzut, fie a fost împins și lăsat să moară acolo. Abia după câteva zile i-au descoperit trupul. Probabil că ceilalți copii s-au speriat și au fugit. Walter fusese „în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit.“

LIMBAJUL-NUCLEU IZVORÂT DIN RĂZBOI

Când membri ai familiei noastre au suferit, au pierit sau au comis violențe în război, am putea moșteni un întreg câmp minat de traume virtuale. Fără a face conștient o conexiune cu faptul că retrăim experiențe traumatice care au avut loc cu zeci de ani în urmă, putem deveni moștenitori ai unor frici (de a fi răpiți sau de a fi alungați din casele noastre, de a fi uciși etc.) ca și cum sentimentele acelea ar fi ale noastre.

Prak, un băiețel cambodgian de opt ani foarte turbulent, nu și-a cunoscut niciodată bunicul, care a fost ucis de khmerii roșii. Acuzat că ar fi fost spion CIA, bunicul lui fusese omorât cu lovituri repetate aplicate cu o coasă. Prak suferea de loviri repetate la cap, iar părinții lui, Rith și Sita — care făceau parte din prima generație de supraviețuitori ai Câmpurilor Morții — au căutat ajutor la psiholog. Politicoși și cu glasuri moi, Rith și Sita erau apăsați ca și cum ar fi fost înlănțuiți de povara care îi unea. Într-o engleză stricată au povestit că plecaseră din Cambodgia când erau adolescenți, după aproape zece ani de la carnaj, și se mutaseră în Los Angeles, unde se născuse fiul lor — unicul lor copil. Acum în vârstă de opt ani, Prak se lovea în mod repetat. Tatăl lui, Rith, mi-a explicat că Prak alerga cu capul înainte, parcă intenționat, izbindu-se de pereți și de stâlpi de metal. De asemenea, Prak se „juca“ în fiecare zi cu un umeraș de haine, izbind cu el în podea sau în canapea, țipând „Omoară! Omoară!“. Comportamentele băiatului reaminteau fantomatic de felul în care fusese ucis bunicul lui patern. Limbajul-nucleu al lui Prak apărea nu doar verbal

prin cuvintele „Omoară! Omoară!“, ci era exprimat și fizic în două moduri tulburătoare. Izbind cu umerașul de haine, în mod straniu Prak repunea în act loviturile fatale date de ucigaș. Lovindu-se el însuși la cap, Prak repunea în act rănile în zona capului suferite de bunicul lui.

În multe familii care au trecut prin evenimente tragice sau dureroase, trecutul tinde să rămână îngropat. Părinții, gândind că este mai bine să nu-și expună copiii la o durere care nu este necesară, adesea își țin limbile — uși către trecut — bine ferecate. Cu cât copilul știe mai puțin, cred ei, cu atât rămâne mai protejat, mai izolat. Prak nu știa nimic despre Câmpurile Morții, nimic despre crimă și — cel mai rău dintre toate — nu știa nimic despre bunicul din partea tatălui. De fapt, îi spuseseră că cel de-al doilea soț al bunicii era bunicul lui real.

Din nefericire, păstrarea tăcerii cu privire la trecut imunizează prea puțin generația următoare. Ceea ce este ascuns vederii și minții arareori dispare. Dimpotrivă, reapare adesea în comportamentele și simptomele copiilor noștri.

Nu a fost ușor să le explic aceste concepte lui Rith și Sitei. De parcă un văl țesut de cultura lor, un giulgiu de negare, interzicea orice discuție despre genocid. „Noi privim doar înainte, nu în trecut“, zicea Sita. „Suntem norocoși că am supraviețuit și că suntem în America“, zicea Rith. Doar după ce le-am explicat cum trecutul părea să prindă viață în suferința lui Prak, Rith și Sita au fost dispuși să facă pașii următori.

„Mergeți acasă și povestiți-i lui Prak despre tatăl dumneavoastră“, i-am spus lui Rith. „Povestiți-i cât de mult l-ați iubit și cât de dor vă este încă de el. Puneți o fotografie a tatălui dumneavoastră — bunicul lui adevărat — deasupra patului lui și spuneți-i că tatăl dumneavoastră îl veghează și îi binecuvântează capul noaptea în timp ce el doarme. Dați-i de înțeles că, atâta timp cât tatăl dumneavoastră îl binecuvântează, capul lui nu trebuie să mai fie rănit.“

Ultimul pas a fost cel mai greu de comunicat. Mi se părea că Prak se identifica nu numai cu bunicul, dar și cu ucigașul care îi aplicase acestuia lovitura mortală. Le-am explicat Sitei și lui Rith că cei care îi rănesc pe membrii familiei noastre fac parte din sistemul nostru familial și că putem să ne identificăm cu ei când îi ștergem din conștiința noastră. Le-am explicat că atât copiii victimelor, cât și ai făptuitorilor suferă în egală măsură și că trebuie să avem sentimente de bunăvoință față de toți cei implicați. Mergând un pas mai departe, îi ajutăm și pe copiii noștri și pe copiii lor atunci când reușim să ne rugăm la fel, atât pentru cei care i-au rănit pe membrii familiei noastre, cât și pentru cei cărora membrii familiilor noastre le-au făcut rău. Sita și Rith au înțeles. Fiind budiști

practicanți, au spus că-l vor duce pe Prak la pagodă — templul cambodgian — și vor aprinde tămâie pentru tatăl lui Rith și pentru ucigașul lui, pentru ca urmașii din ambele familii să fie eliberați. După trei săptămâni de la vizita lui Prak la pagodă și cu fotografia bunicului lui protejându-l noaptea, Prak i-a întins umerașul de haine Sitei: „Mami, nu mai trebuie să mă joc cu asta.“

DURERE FAMILIALĂ, TĂCERE FAMILIALĂ

Gretchen, cea pe care ați întâlnit-o mai devreme în această carte, trăia sentimentele de anxietate ale bunicii ei, unica supraviețuitoare a unei întregi familii care a pierit la Auschwitz. Incapabilă să primească până la capăt darul de a fi supraviețuit Holocaustului, bunica lui Gretchen trecea prin viață ca o fantomă, în timp ce copiii și nepoții ei pășeau în vârful picioarelor în jurul ei ca să nu o facă să sufere.

Moartea familiei ei nu era subiect de conversație pentru ea. Privirea îi aluneca în altă parte și culoarea din obraji îi dispărea. Cel mai bine era să-i lași amintirile ferecate. Poate că bunica simțea o dorință inconștientă de a muri la fel ca restul familiei sale. La distanță de două generații, Gretchen moștenise aceste sentimente și purta acea imagine a dorinței de a fi incinerată la fel ca familia bunicii ei.

Limbajul-nucleu al lui Gretchen: „Am să mă evapor. Corpul meu va arde în câteva secunde.“

Recunoscând că fusese intricată în trauma bunicii ei, Gretchen avea în sfârșit un context în care să poată înțelege sentimentele pe care le trăia. Am invitat-o să închidă ochii și să-și imagineze că bunica ei o leagănă și la fel toți membrii evrei ai familiei ei pe care nu i-a cunoscut niciodată. În experiența acelei imagini liniștitoare, Gretchen a spus că simțea pace — un sentiment neobișnuit pentru ea. A realizat că dorința ei de a se incinera era legată de rudele ei care fuseseră la propriu incinerate. În acel moment, impulsul de a se sinucide s-a disipat; nu a mai simțit nevoia să moară.

Se poate ca Gretchen să se fi identificat cu bunica ei și în același timp să se fi identificat și cu ucigașii care le omorâseră pe rudele bunicii ei. Omorându-se pe sine însăși, Gretchen ar fi repus în scenă, în mod inconștient, agresiunea ucigașilor. Asemenea identificări cu făptuitorii nu sunt neobișnuite și trebuie să se țină cont de ele atunci când sunt observate comportamente violente la membri ai familiei din generațiile

tinere.

ÎNCHISORI ALE FRICII

Steve era chinuit de atacuri de panică ori de câte ori vizita câte un loc nou. Nu conta dacă intra într-o clădire nouă, dacă încerca un restaurant nou sau călătorea într-un oraș nou; lui Steve i se făcea rău de fiecare dată când ajungea într-un mediu nefamiliar. El descria senzații „ca de leșin“, o amețeală care-l făcea să „se stingă pe dinăuntru“ și să se simtă de parcă „i s-ar dărâma cerul în cap.“ La aceste senzații se adăugau inima care i-o lua razna și transpirația abundentă pe care o simțea de fiecare dată. Nu îi venea în minte nimic din copilărie care să-i fi generat frici atât de puternice. În încercarea de a-l ajuta să se simtă în siguranță, soția și copiii lui rămăseseră închiși, alături de el, între limitele fixe ale teritoriului lui familiar. Nu aveau vacanțe, nu mergeau în restaurante noi și nu-și făceau surprize unii altora.

Limbajul-nucleu al lui Steve: „Voi dispărea. Voi fi șters de pe fața pământului.“

O privire în istoria familială a lui Steve a adus la lumină sursa sentimentului său de nesiguranță. Șaptezeci și patru dintre membrii familiei lui pieriseră în Holocaust. Fuseseră la propriu ridicați din mediul familiar al caselor lor din satul în care își trăiseră întreaga viață și mutați „într-un loc nou“ — un lagăr de concentrare — unde fuseseră omorâți sistematic. Realizând conexiunea dintre el și membrii familiei lui, Steve a găsit contextul atacurilor de panică care îi limitau viața. După o singură ședință, frica i-a dispărut. Adoptând o nouă imagine interioară a rudelor lui, vizualizate ca fiind în pace și binecuvântându-l să fie liber, Steve a deschis porțile ferecate cu sârmă ghimpată ale vechii sale vieți și a pășit într-o viață nouă plină de explorare și aventură.

La fel ca Steve, Linda avea atacuri de panică ce o împiedicau să se simtă în siguranță. Trăia încuiată într-o închisoare de frici. „Lumea nu este un loc sigur“, zicea ea. „Trebuie să ascunzi cine ești. Dacă oamenii află prea multe despre tine, îți pot face rău.“ De când se știa, avusese coșmaruri că era răpită de niște străini. Își amintea că nu vrea să doarmă niciodată la prietenele ei când era copil. Chiar și după vârsta de patruzeci de ani, Linda rareori pleca undeva. Linda, ca și Steve, trăia într-o închisoare, baricadată de frici pe care nu le putea asocia cu niciun eveniment din copilăria ei.

Când am întrebat despre istoria familiei ei, ea și-a amintit o poveste pe care o auzise când era mică, despre sora bunicii ei, care fusese ucisă în

Holocaust. Interesându-se despre ce s-a întâmplat atunci, Linda a descoperit că strămătușa ei trăise ascunsă în casa unui vecin până când cineva din afara casei descoperise că era evreică. Sora fusese atunci „răpită de niște străini“ — soldați naziști — și împușcată într-un șanț.

Limbajul-nucleu al Lindei: „Lumea nu este un loc sigur. Trebuie să ascunzi cine ești. Oamenii îți pot face rău.“

Comparând limbajul ei nucleu cu tragedia strămătușii ei, Linda avea acum un context pentru sentimentele ei de anxietate. Și-a imaginat o conversație cu mătușa ei în care aceasta s-a oferit să o protejeze și să o ajute să se simtă în siguranță. În această nouă imagine, Linda a simțit că putea să lase sentimentele de anxietate în urmă, mătușii ei, acolo de unde ele proveniseră.

Cu toate că mulți dintre noi nu avem membri ai familiei care să fi murit sau participat la Holocaust — sau la genocidul armean, la Câmpurile Morții din Cambodgia, la foametea ucraineană impusă de Stalin sau la omorurile în masă din China, Rwanda, Nigeria, El Salvador, fosta Iugoslavie (și lista poate continua) —, resturi ale războiului, violenței, crimei, violului, opresiunii, exilului, strămutării forțate și ale altor asemenea traume pe care le-au îndurat în mod real antecesorii noștri pot infuza numeroasele frici și anxietăți care credem că își au originea în noi. Sentința noastră nucleu poate fi veriga de legătură care să ne permită să separăm ce este trecut de ceea ce există acum.

DEZGROPAREA ORIGINII SENTINȚEI TALE NUCLEU

O sentință-nucleu evocă adesea sentimente și senzații de frică. La simpla rostire a cuvintelor ei, putem observa o reacție fizică puternică în corp. Mulți oameni vorbesc despre valuri de senzații ce reverberează în interiorul lor în timp ce își rostesc sentința. Acest lucru se întâmplă pentru că sentința-nucleu se naște dintr-o tragedie nerezolvată. Dacă nu a noastră, atunci întrebarea este: a cui?

Chiar dacă noi suntem cei care rostim sentința-nucleu și care îi trăim fricile, frica originară poate izvorî dintr-un eveniment tragic care a avut loc cu mult timp înainte ca noi să ne fi născut. Întrebarea este: cui îi aparține frica inițială?

Spune-ți ție însuți sentința-nucleu. Simte-i vibrația în interior. Ascultă înăuntrul tău. Imaginează-ți pentru o clipă că acele cuvinte aparțin altcuiva. Ai putea chiar să preferi să scrii din nou sentința-nucleu

ca să vezi cuvintele în fața ta. Ascultă sentința altcuiva care a trăit o mare traumă, care a suferit o mare durere sau vinovăție, care a avut o moarte violentă sau regretată, care a trăit o viață ternă sau care s-a stins într-o disperare tăcută. Această sentință ar putea fi sentința mamei tale sau a tatălui tău. Ar putea aparține bunicii sau bunicului tău sau chiar unui frate sau unei surori mai mari ori unui unchi sau mătuși. Și acum continuă să trăiască în tine.

Sentințele-nucleu sunt ca niște sentințe itinerante, asemenea unor comis-voiajori care bat din ușă în ușă până când cineva le deschide. Dar ușile la care bat ele sunt sufletele celor care urmează în sistemul familial. Iar invitația de a intra le este dată fără ca permisiunea să fie conștientă.

Se pare că împărtășim o obligație inconștientă de a rezolva tragediile din trecutul familiilor noastre. În încercarea inconștientă de a vindeca durerea familiei, tu ai putea împărtăși suferința nerezolvată a bunicii tale legată de moartea mamei, a soțului sau a copilului ei. Sentimentul ei de tipul „Am pierdut totul“ poate trăi în tine ca o teamă că și tu vei pierde totul.

Aceste sentințe afectează modul în care te cunoști tu pe tine însuți. Afectează alegerile pe care le faci. Afectează modul în care mintea și corpul tău răspund la lumea din jur. Imaginează-ți efectul unei sentințe, precum „Mă va părăsi“, care își face jocul în culisele conștiinței tale atunci când bărbatul visurilor tale te cere în căsătorie. Sau gândește-te la impactul unei sentințe, precum „Îi voi face rău copilului meu“, asupra complexei stări biologice și emoționale a unei viitoare tinere mame.

Ascultă din nou cuvintele sentinței tale nucleu. Rostește-le cu voce tare. Ești sigur că sunt cuvintele tale? Cine din familia ta ar fi putut avea motive să simtă la fel?

Gândește-te la părinții și bunicii tăi. Au trecut ei prin vreun eveniment atât de dureros încât rareori să fi vorbit despre el? Au pierdut ei vreun copil nou-născut sau au avut vreun avort spontan al unei sarcini înaintate? Au fost ei părăsiți de o mare iubire sau și-au pierdut un părinte, un frate sau soră când erau tineri? S-au simțit ei vinovați că au făcut vreun rău cuiva? Și-au reproșat lor înșiși ceva?

Dacă nu-ți vine nimic în minte, ai putea merge cu cercetarea cu încă o generație în spate, la cea a stră-străbunicilor tăi, sau către un unchi sau o mătușă.

Zach a trebuit să meargă în spate două generații pentru a-și găsi pacea. El era norocos că era în viață. După câteva tentative de sinucidere, a decis în sfârșit să deschidă ușa către trecutul familiei lui.

Sentința-nucleu a lui Zach fusese prezentă în el de când se știa.

Încă de când era doar un băiețel, simțea că trebuia să moară. El se născuse în viața asta pentru a muri, zicea.

Sentința-nucleu a lui Zach: „Trebuie să mor.“

Și astfel, când a ajuns destul de mare pentru acest lucru, el s-a înrolat ca să lupte și să moară în Irak. Nimic nu putea fi mai simplu. Ca infanterist, avea să fie împușcat în prima linie a frontului pe câmpul de luptă și să moară, îndeplinindu-și astfel scopul vieții sale. S-a antrenat conștiincios. Avea să fie un erou. Avea să își asume riscuri uriașe. Avea să moară cu onoare pentru țara lui.

Dar planul lui Zach n-a funcționat. Unitatea lui nu a fost trimisă pe front. Au rămas în țară. Lui Zach nu-i venea să creadă. Îndată a fugit fără învoire din baza militară și și-a pus în aplicare un al doilea plan de a muri în acțiune. A pornit pe autostradă cu viteză maximă, convins că avea să-l oprească poliția. Planificase cu grijă. Avea să sară din mașină și să încerce să înșface pistolul polițistului. Într-o clipită, totul avea să se termine. Polițistul va fi forțat să-l împuște și Zach putea să moară. A gonit pe autostradă, așa cum plănuise. Din nou a intervenit soarta. Nu s-a întâmplat nimic. Nu a fost niciun polițist. Nicio împușcătură. Nicio moarte.

Fără a-și pierde curajul, Zach a condus drept spre Washington, D.C. Al treilea plan al său sigur nu putea da greș. Avea să sară gardul de la Casa Albă și, cu un pistol de jucărie în mână, să alerge către biroul președintelui. Cu certitudine, avea să fie împușcat de agenții din serviciile secrete în timp ce alerga. Dar din nou, soarta avea alte planuri pentru Zach. Când a ajuns pe bulevardul Pennsylvania Avenue, gardul era atât de bine protejat de agenții de securitate, încât nu s-a putut apropia nici la câțiva pași de el.

Zach mai avea încă un plan de sinucidere în minte. Acesta nu s-a materializat niciodată. Avea să participe la un miting politic unde guvernatorul avea să țină o cuvântare. Zach avea să agite un pistol de jucărie și să-l ia la țintă pe guvernator. Cu siguranță, agenții de securitate ar fi fost nevoiți să-l omoare împușcându-l. Atunci i-a venit un gând care l-a trezit. În mulțimea mare de oameni, ar fi putut să fie doar trântit la pământ și și-ar fi petrecut restul vieții în închisoare. Disperat, a căutat până la urmă ajutor psihologic.

În cazul lui Zach, puteți observa firul comun din fiecare din planurile lui de a muri?

Fiecare tentativă de sinucidere, dacă ar fi avut succes, ar fi dus la moartea lui prin împușcare de către altcineva care și-ar fi apărat țara. Însă Zach, în cei douăzeci și patru de ani de viață ai săi, nu făcuse nimic care să-i atragă o asemenea pedeapsă. Nu făcuse niciodată rău nimănui.

Nu simțea nicio vinovăție personală. Nu își reproșa suferința nimănui.

Pentru cine, atunci, trebuia Zach să moară? Sau, ca să formulăm mai exact, cine din sistemul lui familial trebuise să fie împușcat pentru ceva ce săvârșise?

Pentru aceasta, a trebuit să umblăm înapoi, în istoria familiei lui Zach. Sentința sa nucleu ne-a luminat calea. Dată fiind sentința-nucleu a lui Zach, apăreau trei posibile întrebări de legătură.

Întrebările-punte ale lui Zach

- Cine din familia ta a comis o crimă pentru care nu a fost niciodată pedepsit?
- Cine s-a simțit ca și cum ar fi trebuit să fie împușcat pentru ceva ce făcuse?
- Cine din familia ta a fost împușcat fără ca familia să îl poată plânge?

Primele două întrebări aveau să nimerească drept la țintă. În cazul lui Zach, prima întrebare a trezit amintirea unei conversații pe care o auzise când era copil. Bunicul lui Zach, tatăl mamei lui, fusese un oficial de rang înalt în cabinetul lui Mussolini, care fusese responsabil de decizii care au dus la moartea multor oameni. Aproape de sfârșitul războiului din Italia, el a reușit să-și facă documente false, să își schimbe identitatea și să fugă în Statele Unite. Cei din cabinetul său care au rămas au fost adunați la un loc și omorâți prin împușcare de un pluton de execuție. Bunicul lui Zach își păcălise soarta. Avusese noroc — sau așa gândise el. Fără să știe, soarta lui avea să fie transmisă primului născut băiat din familie — nepotului.

Așa cum am aflat în Capitolul 3, Bert Hellinger ne învață că fiecare dintre noi este pe deplin responsabil de soarta proprie și că fiecare dintre noi trebuie să suporte singur consecințele propriei sorți. Dacă evităm, respingem sau ne ocolim soarta, s-ar putea ca un alt membru din sistemul familial să încerce să plătească prețul — adesea cu propria sa viață.

Zach încercase să plătească pentru crimele bunicului său. Era o moștenire costisitoare, iar Zach nu știa în mod conștient că el o preluase de la altcineva. El credea că nevoia de a muri prin împușcare își avea originea în el. Credea că așa se născuse el, cu probleme, și că așa stăteau lucrurile. Nu se gândise niciodată că ar fi putut fi afectat atât de profund de istoria familiei lui. Nu făcuse niciodată legătura.

„Vreți să spuneți că nu eu trebuie să mor?“ Zach era stupefiat. „Vreți să spuneți că nu trebuie să mor?“

Prin eschivarea sa de la moartea în fața plutonului de execuție, bunicul lui Zach nu plătise niciodată pentru morțile pe care le cauzase. Două generații mai târziu, Zach avea să încerce să echilibreze scorul compensând cu propria sa viață. Nu era corect, dar asta se întâmpla. Și Zach aproape că a reușit.

În loc să facă acest lucru însă, Zach a reușit să îi lase bunicului său acel sentiment că trebuie să moară. Simplul fapt că avea un loc unde să depoziteze acel sentiment însemna imens de mult pentru el. Pentru prima dată, putea să separe sentimentele care nu erau ale lui de cele care într-adevăr îi aparțineau. Ceea ce fusese cândva interiorizat putea să rămână acum la periferie.

Când vechile sentimente apăreau, Zach avea acum un plan conștient. Îl vizualiza cu ochii minții pe bunicul lui și își pleca fruntea cu respect. Îl auzea pe bunicul lui spunându-i că nevoia de a muri este a lui și că se va ocupa el de treaba aceasta, iar lui Zach îi era acum îngăduit să inspire și să expire și să fie în pace. Zach și-l imagina pe bunicul lui recompensându-i în viața de apoi pe cei cărora le făcuse rău. În imaginea interioară a lui Zach, întregul tablou a început să capete o aură liniștitoare de reconciliere.

Ca și Zach, probabil că nici tu nu te-ai gândit niciodată să faci o legătură între problema ta actuală și un eveniment traumatic din istoria familiei tale. Acum, cu ajutorul sentinței-nucleu, ai o modalitate de a o face. Rostește sentința ta nucleu încă o dată și pune-ți aceste două întrebări. Ești sigur că această frică își are originea în tine? Este cineva în sistemul tău familial care a avut motive să se simtă la fel?

Chiar dacă nu ai nicio informație despre trecutul familiei tale, calea către vindecare e fără întoarcere. Deja ai făcut ce era mai greu: ți-ai izolat frica ta cea mai profundă. Cu toate că se poate ca tu să trăiești senzația acelei frici, frica în sine își are probabil originea într-un eveniment traumatic care a avut loc înainte ca tu să te fi născut, un eveniment care se află în spatele suferinței unuia dintre părinții tăi. Chiar dacă nu știi ce este, măcar poți spune că există. O simți.

Recunoașterea membrului sau a membrilor familiei aflați în spatele sentinței-nucleu

1. Dacă ai o idee clară despre „proprietarul“ originar al fricii pe care o exprimi prin sentința ta nucleu, vizualizează acum acea persoană.
2. Dacă nu îți este clar cine este această persoană, închide ochii.

Imaginează-ți pe cineva din familia ta care ar fi putut simți emoții asemănătoare. Această persoană ar putea fi unchiul, bunica sau chiar un frate sau soră vitregă mai mare, cineva pe care nu l-ai cunoscut niciodată. Nu trebuie să știi cine este. Această persoană ar putea nici să nu fie o rudă de sânge din familia ta, ci poate să fie cineva care a făcut un rău cuiva din familia ta sau care a fost făcut să sufere de cineva din familia ta.

3. Vizualizează persoana sau pe cei care au legătură cu evenimentul traumatic din spatele sentinței tale nucleu. Nu e nevoie nici măcar să știi ce este acel eveniment.
4. Acum pleacă-ți capul și respiră adânc cu gura deschisă.
5. Spune-i acestei sau acestor persoane că le respecți pe ele și tot ce li s-a întâmplat lor. Spune-le că nu vor fi uitate și că îți vei aminti de ele cu iubire.
6. Vizualizează-le împăcate.
7. Simte cum te binecuvântează să trăiești o viață împlinită. Simte cum dorințele lor de bine au un efect fizic în corpul tău în timp ce tragi aer în piept. În timp ce expiri, simte emoțiile sentinței tale nucleu cum ies din corpul tău. Simte cum ți se risipește frica de parcă butonul de intensitate ar fi răsucit complet până la zero.
8. Fă acest lucru timp de câteva minute, până când corpul tău se liniștește.

SENTINȚA-NUCLEU: CALEA CĂTRE TRANSFORMAREA FRICII

Dintre toate instrumentele limbajului-nucleu pe care le înveți în această carte, propoziția care descrie cea mai mare frică a ta, sentința ta nucleu, este calea cea mai directă către descoperirea traumelor familiale nerezolvate. Sentința-nucleu nu doar că te conduce până la sursa fricii tale, dar te conectează și cu sentimentele traumelor familiale nerezolvate care încă ar mai putea trăi în corpul tău. Având sursa în fața ochilor, frica poate începe să se disipeze. Iată aici cele zece trăsături-cheie ale sentinței-nucleu:

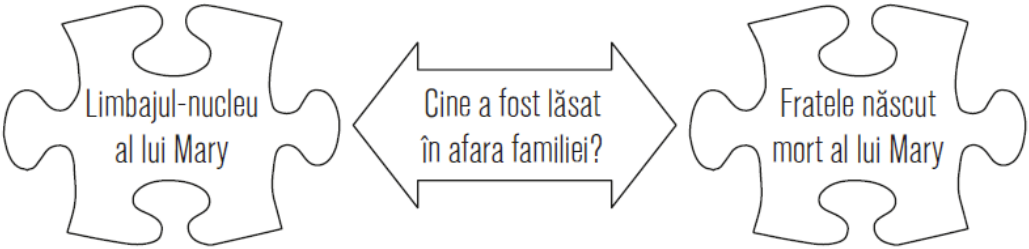
Sentința-nucleu: zece atribute-cheie

1. Adesea face legătura cu un eveniment traumatic din istoria familială sau din copilăria ta.
2. Frecvent începe cu o afirmație de tipul „Eu“ sau „Ei“.
3. Are puține cuvinte, dar este totuși dramatică.
4. Conține limbajul încărcat emoțional al celei mai mari dintre fricile tale.
5. Generează o reacție fizică atunci când este rostită.
6. Poate extrage „limbajul pierdut“ al unei traume și poate localiza originea acestui limbaj în istoria familiei tale.
7. Poate recupera amintiri ale traumei care nu au putut fi integrate.
8. Îți poate oferi un context pentru a înțelege emoțiile, senzațiile și simptomele pe care le trăiești.
9. Vizează cauza, nu simptomele.
10. Are puterea, când este rostită, să te elibereze de trecut.

În următorul capitol vei învăța să îți construiești arborele genealogic pentru a găsi trauma familială legată de sentința-nucleu. Înainte de a continua, să întindem încă o dată harta limbajului tău nucleu.

Exercițiul scris nr. 9:
Construirea hărții limbajului-nucleu

1. Scrie nemulțumirea ta nucleu. Iată un exemplu de nemulțumire-nucleu a lui Mary, al cărei frate mai mare s-a născut mort și nu i-a fost niciodată dat un nume, nici nu s-a vorbit despre el:
   - „Nu-mi găsesc locul. Mă simt că parcă nu fac parte din familie. Mă simt de parcă aș fi invizibilă. Nimeni nu mă vede. Mă simt de parcă aș observa viața, dar nu sunt în viață.“
2. Scrie caracterizările-nucleu ale mamei și tatălui tău. Iată caracterizările-nucleu ale lui Mary:
   - „Mama era bună, fragilă, grijulie, deprimată, absorbită în sine și pustiită. Îi reproșez că nu mi-a fost alături. Simțeam că trebuia să am eu grijă de ea.“
   - „Tata era haois, însingurat, distant, mai mult plecat și muncitor. Îi reproșez că nu a prea fost prin preajmă.“
3. Scrie sentința ta nucleu — cea mai mare frică a ta. Iată cea mai mare frică a lui Mary:
   - „Întotdeauna mă voi simți singură și lăsată pe dinafară.“



Ai adunat acum tot limbajul-nucleu de care ai nevoie pentru a trece la cel de-al patrulea și ultim pas — cum să descoperi trauma-nucleu din familia ta.

Capitolul 9
Trauma-nucleu

„Atrocitățile... refuză să fie îngropate... Folclorul popular este plin de fantome care refuză să se odihnească în mormintele lor până când poveștile lor nu sunt spuse.“
(Judith Herman, „Trauma and Recovery“)

Să punem laolaltă toate elementele hărții limbajului nostru nucleu. Până acum, am învățat să extragem nestematele limbajului nostru nucleu din sentința noastră nucleu. Am aflat, de asemenea, cum să ne analizăm caracterizările-nucleu și că adjectivele pe care le folosim pentru a-i descrie pe părinții noștri adesea spun mai multe despre noi decât despre ei. Am aflat, de asemenea, că propoziția care exprimă cea mai mare frică a noastră, sentința noastră nucleu, ne poate conduce în urmă până la o traumă din sistemul nostru familial. Ultimul lucru pe care trebuie să-l aflăm este cum să construim o întrebare-punte pentru a ajunge la trauma noastră nucleu, trauma nerezolvată din copilărie sau din istoria noastră familială.

În ordine, cele patru instrumente ale hărții limbajului nucleu sunt nemulțumirea-nucleu, caracterizările-nucleu, sentința-nucleu și trauma-nucleu. Există două moduri de a dezgropa trauma-nucleu. Unul este prin intermediul unei genograme, o diagramă a arborelui genealogic. Celălalt este prin intermediul unei întrebări-punte.

ÎNTREBAREA-PUNTE

Așa cum am aflat de la Zach în precedentul capitol, un mod de a ajunge la trauma de bază este să formulăm o întrebare-punte. O întrebare-punte poate fi adresată membrului familiei de la care am moștenit sentința-nucleu. Pentru că sentința noastră nucleu își poate avea originea într-o generație trecută, localizarea „proprietarului“ de drept ne poate aduce pace și înțelegere nu doar nouă, dar și copiilor noștri.

În cazul lui Zach, întrebarea-punte „Cine din familia ta a comis o crimă și nu a fost niciodată pedepsit pentru ea?“ ne-a condus la bunicul lui, care, în calitate de membru cu putere în guvernul lui Mussolini, a făcut rău multor oameni. Așa cum ne putem imagina, cei din familia lui

Zach rareori vorbeau despre ce făcuse bunicul în timpul războiului.

În cuvinte simple, o întrebare-punte este o întrebare care conectează prezentul cu trecutul. Explorarea senzațiilor corespunzătoare celei mai mari frici pe care o ai te poate conduce la acea persoană din sistemul tău familial care chiar a avut de ce să se simtă la fel ca tine.

De exemplu, dacă cea mai mare frică a ta este aceea că ai putea „face rău unui copil“, transformă această frică într-o întrebare. Gândește-te la toate combinațiile relevante care ar putea fi exprimate printr-o frică resimțită de un descendent din familie.

FRICA: „AȘ PUTEA FACE RĂU UNUI COPIL“

Posibile întrebări-punte

- Cine din sistemul tău familial s-ar fi putut învinovăți pe sine că a făcut rău unui copil sau că nu a avut grijă de un copil?
- Cine s-ar fi putut considera responsabil de moartea unui copil?
- Cine s-ar fi putut simți vinovat de acțiuni sau decizii care au făcut rău unui copil?
- Care copil din sistemul tău familial a avut de suferit, a fost neglijat, dat sau maltratat?

Una sau mai multe dintre aceste întrebări ar putea să te conducă la sursa fricii tale. Totuși, sursa poate să nu fie întotdeauna ușor accesibilă. Mulți părinți și bunici păstrează trecutul familiei strict secret și, astfel, informații prețioase pot fi pierdute pentru totdeauna.

Când suferă profund, oamenii încearcă adesea să se distanțeze de durerea emoțională evitând-o. În acest fel, ei cred că se protejează pe ei înșiși și că îi protejează și pe copiii lor. Ignorarea durerii de fapt o adâncește. Ceea ce rămâne ascuns vederii adesea crește în intensitate. A păstra tăcerea cu privire la durerea familiei este rareori o strategie eficientă de a o vindeca. Suferința va ieși din nou la suprafață cândva mai târziu, adesea exprimându-se în fricile sau simptomele unei generații ulterioare.

Chiar dacă nu poți afla ce s-a întâmplat în familia ta, tot îți poți finaliza harta limbajului-nucleu. Sentința-nucleu îți va furniza indiciile de care ai nevoie pentru a-ți arăta direcția unei traume familiale. Întrebarea-punte va conecta suficiente jaloane de pe hartă, chiar dacă detaliile exacte sunt vagi sau lipsesc.

POVESTEA LISEI

Lisa se descria pe sine ca o mamă supraprotectivă. Era îngrozită că ceva cumplit avea să i se întâmple unuia dintre copiii ei, astfel că nu îi scăpa niciodată de sub privirile sale. Chiar dacă nu i se întâmplase niciodată nimic semnificativ niciunuia dintre cei trei copii ai Lisei, ea era bântuită de sentința ei nucleu „Copilul meu va muri“. Lisa știa foarte puține lucruri despre istoria familiei ei, dar urmărindu-și frica din sentința sa nucleu, ea a formulat următoarele întrebări-punte:

Cine din familie a avut un copil care a murit?

Cine din familie nu a reușit să își protejeze copilul?

Singura informație pe care o avea Lisa era aceea că bunicii ei veniseră în America din regiunea Munților Carpați din Ucraina. Fugind de foamete și lipsuri, bunicii ei nu povestiseră niciodată despre greutățile pe care le înduraseră. Copiii nu știuseră niciodată despre ce să întrebe.

Mama Lisei era cea mai mică dintre copii și singura care fusese născută în America. Deși mama Lisei nu era sigură de detalii, bănuia că unii dintre copii nu supraviețuiseră călătoriei. Aducerea la lumină chiar și doar a acestei informații a crescut capacitatea Lisei de a înțelege frica pe care ea o simțea. Ea a admis că sentința „Copilul meu va muri“ aparținea cel mai probabil bunicilor ei. Realizarea acestei legături i-a redus de îndată intensitatea fricii pe care o simțea. Lisa a reușit să se îngrijoreze mai puțin și să se bucure mai mult de copiii ei.

Când îți formulezi întrebările-punte, te poți confrunta cu un eveniment traumatic din familia ta care nu a fost niciodată complet rezolvat. Te poți trezi stând față în față cu membri ai familiei tale care au suferit cumplit. Ai putea fi purtătorul sechelelor lor.

Exercițiul scris nr. 10:
Identificarea întrebărilor-punte pornind de la sentința-nucleu

Sentința mea nucleu:
Întrebările mele punte:

Întrebarea-punte este o modalitate de a descoperi trauma nerezolvată din familia ta. O alta este realizarea arborelui genealogic și construirea pe hârtie a unei genograme.

GENOGRAMA

Genograma este o reprezentare vizuală bidimensională a unui arbore

genealogic. Iată pașii de urmat pentru a o crea pe a ta:

1. Mergând în urmă trei sau patru generații în familia ta, construiește o diagramă care îi include pe părinții, bunicii, străbunicii, frații și surorile, unchii și mătușile tale. Nu este nevoie să mergi mai departe de străbunici. Folosind pătrate pentru a-i reprezenta pe bărbați și cercuri pentru a le reprezenta pe femei, creează arborele genealogic al familiei tale. (Vezi diagrama de la p. 158). Poți folosi linii pentru a reprezenta ramurile arborelui genealogic, pentru a arăta cine aparține cărei generații. Înscrie-i în grafic pe copiii părinților tăi, ai bunicilor și străbunicilor tăi. Nu este nevoie să-i treci și pe copiii mătușilor, unchilor sau fraților și surorilor tale. Oricum ai întocmi harta, este bine.
2. Lângă fiecare membru al familiei (reprezentat printr-un pătrat sau un cerc), scrie traumele semnificative și nenorocirile prin care a trecut acea persoană. Dacă părinții tăi sunt încă în viață, i-ai putea întreba ce știu ei. Nu-ți face griji dacă nu poți afla unele răspunsuri. Atât cât știi este suficient. Evenimentele traumatice pot fi: Cine a murit de tânăr? Cine și-a părăsit familia? Cine a fost abandonat, izolat sau exclus din familie? Cine a fost adoptat sau a dat un copil spre adopție? Cine a murit la naștere? Cine a născut un copil mort sau a avortat? Cine s-a sinucis? Cine a comis o crimă? Cine a trăit o traumă importantă? Cine a fost uitat sau a suferit în război? Cine a murit în sau a luat parte la Holocaust sau la vreun alt genocid? Cine a fost omorât? Cine a omorât pe altcineva? Cine s-a simțit responsabil de moartea sau nenorocirea altcuiva?

   Aceste întrebări sunt importante. Dacă cineva din familia ta a făcut rău cuiva sau a omorât pe cineva, trece persoana căreia i-a fost făcut răul sau care a fost ucisă în arborele tău genealogic. Victimele cărora persoane din familia ta le-au făcut rău trebuie să fie incluse, pentru că ele sunt acum membri ai sistemului tău familial cu care poți ajunge să te identifici. La fel, trece în arbore pe oricine a făcut un rău sau a ucis pe vreunul dintre membrii familiei tale, pentru că, inconștient, te-ai putea identifica și cu această persoană.

   Să continuăm. Cine a profitat de pierderea altcuiva? Cine a fost acuzat de ceva pe nedrept? Cine a făcut închisoare sau a fost internat? Cine a avut o dizabilitate fizică, emoțională sau mentală? Care părinte sau bunic a avut o altă relație

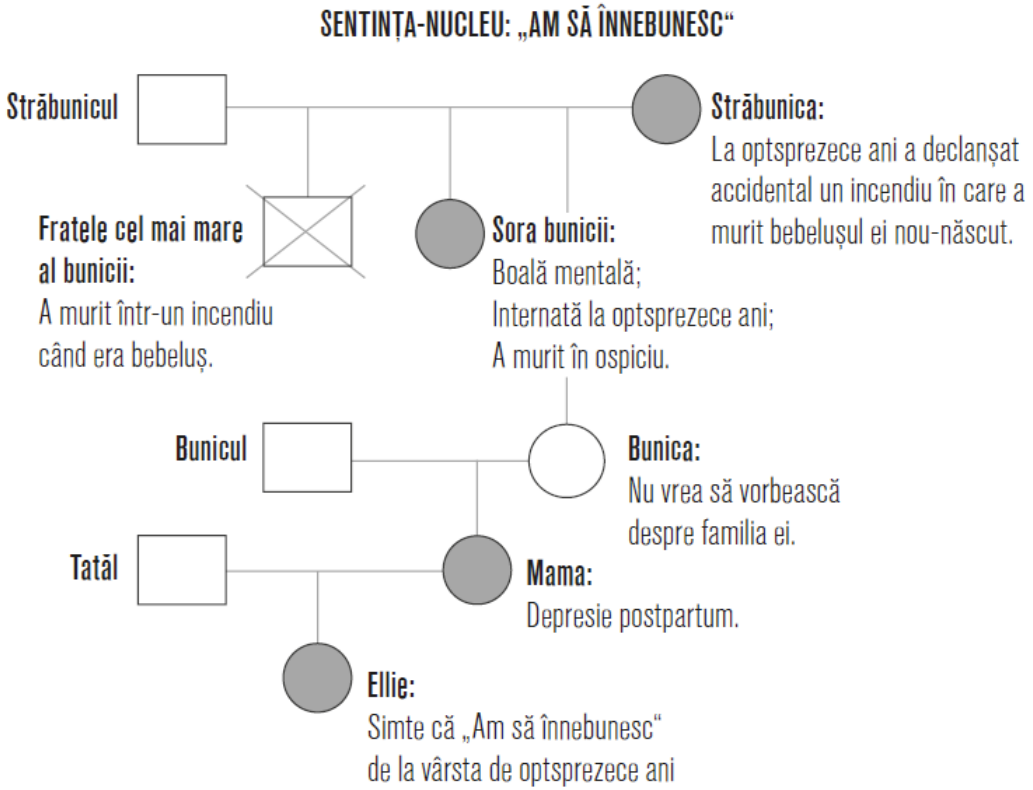
semnificativă înainte să se căsătorească și ce s-a întâmplat? Trece-i pe toți partenerii părinților și bunicilor tăi. Trece pe oricine altcineva care îți vine în minte și care a fost profund rănit sau care a rănit profund pe altcineva.

3. Deasupra genogramei scrie-ți sentința-nucleu. Acum analizează-i pe toți cei care fac parte din sistemul tău familial. Cine ar fi putut avea vreun motiv să simtă la fel cum simți tu? Această persoană ar putea fi mama ta sau tatăl tău, în special dacă unul dintre ei a avut o soartă grea sau a fost disprețuit de celălalt. Ar putea fi și sora bunicii tale care a ajuns la azilul de nebuni sau fratele mai mare pe care mama ta l-a avortat înainte să te aibă pe tine. Adesea, este cineva despre care nu se vorbește prea mult în familia ta.

Aruncă o privire la exemplul următor. Această genogramă spune povestea unei femei pe nume Ellie care se lupta cu frica de a nu înnebuni. Până când a construit linia maternă a genogramei sale, Ellie a crezut că ea era sursa acelei frici.

Este ușor de observat în genogramă că senzația că-ți vine să înnebunești nu a apărut în generația actuală odată cu Ellie. Strămătușa lui Ellie a fost internată la azil la optsprezece ani și a murit singură și uitată. Nimeni din familie nu i-a rostit vreodată numele, nici nu a povestit despre ea. Ellie nici nu știuse vreodată că bunica ei ar fi avut frați și a descoperit această informație doar prin cercetări repetate.

Interesant este că strămătușa ei a fost internată într-un spital public la optsprezece ani — aceeași vârstă pe care o avea bunica ei când a provocat incendiul care i-a ucis pruncul. Având trei generații în fața ochilor, Ellie a putut să ajungă la o nouă înțelegere. Ale cui sentimente de nebunie le retrăise strămătușa ei? Și mai important chiar, ce poveste încerca Ellie să aducă la suprafață împărtășind aceeași frică? Desenând genograma, istoria începoșată a familiei lui Ellie se clarifica acum.



La Ellie frica de a nu înnebuni apăruse când împlinise optsprezece ani și terminase liceul. Aceeași frică ce îi consuma forța vitală o conducea acum către descoperirea de sine. Cu cât studia mai mult genograma, cu atât începea să facă mai multe conexiuni.

Ellie și-a amintit că mama ei îi povestise că avusese o depresie postpartum în primul an al vieții lui Ellie. Prin suferința sa, mama lui Ellie era și conținătoare a traumei străbunicii. Mama lui Ellie recunoștea că, îndată ce s-a născut Ellie, ea a început să fie obsedată că s-ar putea întâmpla ceva foarte rău. Mai exact, era îngrozită că ar putea face ceva din neatenție și, drept urmare, Ellie ar fi putut muri. Sentimentele insuportabile de groază care îi apăruseră în timpul sarcinii s-au intensificat după nașterea lui Ellie. Mama lui Ellie nu făcuse niciodată legătura între depresie și ceea ce se întâmplase în familia ei. Lucrurile despre care nu s-a vorbit conștient în familie au fost exprimate inconștient prin intermediul fricilor, sentimentelor și comportamentelor membrilor ei.

Exercițiul scris nr. 11:

Întocmirea genogramei

Folosind pătrate pentru bărbați și cercuri pentru femei, poziționează-i pe membrii familiei tale, odată cu traumele semnificative și nenorocirile prin care au trecut. Folosește o foaie albă de hârtie pentru acest exercițiu. Scrie sentința ta nucleu în partea de sus a paginii.

Acum depărtează-te și privește-ți genograma. Fără a-ți concentra atenția pe ceva anume, lasă-ți privirea să cuprindă întreaga formă. Absoarbe energia din ambele părți ale familiei tale. Simte calitatea apăsării, ușurimea sau greutatea emoțiilor întru care ai fost născut. Compară linia paternă cu linia maternă. Care parte simți că este mai grea? Care parte simți că îți dă un sentiment mai împovărător? Uită-te la evenimentele traumatice. Cine a suferit de cea mai grea soartă? Cine a avut viața cea mai grea? Ce au simțit ceilalți membri ai familiei despre această persoană? Despre cine sau despre ce s-a vorbit cel mai rar în familia ta? Nu-ți face griji dacă informațiile pe care le ai sunt incomplete. Lasă-ți gândurile, sentimentele și senzațiile din corp să te ghideze.

Acum rostește-ți cu voce tare sentința-nucleu. Cine din familia ta ar fi putut rezona cu un sentiment asemănător? Cine s-ar fi putut lupta cu emoții similare? Sunt șanse ca sentința ta nucleu să fi existat chiar cu mult înainte ca tu să te fi născut.

Să facem cunoștință cu Carole, a cărei sentință-nucleu își avea originea în viața bunicii ei. Încă de când avea unsprezece ani, Carole era supraponderală. Ca adult, greutatea ei se învârtea constant în jurul a o sută treizeci și cinci de kilograme. La vârsta de treizeci și opt de ani, se afla la greutatea maximă atinsă vreodată. Carole avusese foarte puține relații și nu fusese niciodată căsătorită.

Carole spunea că simte că „se înăbușă și că se sufocă“ sub greutatea ei și că era „trădată de corpul ei.“ Putem auzi de îndată limbajul ei nucleu care cere să fie descifrat ca și cum ceva din familia ei își caută rezolvarea. Știind ceea ce știm deja despre limbajul-nucleu, putem formula întrebări-punte: Cine din familie s-a simțit trădat de corpul său? Cine s-a înăbușit? Cine s-a sufocat?

Carole a continuat să explice. „Eu m-am dezvoltat precoce, cu mult înaintea altor fete. Mi-a venit menstruația la unsprezece ani și am început chiar de pe atunci să-mi urăsc corpul. Mă simțeam trădată de corpul meu pentru că s-a dezvoltat atât de devreme. Atunci am început să mă îngraș.“

Din nou, acel concept interesant de a se simți *trădată* de propriul

corp. Și acum un indiciu nou: Carole s-a simțit *trădată* de corpul ei când acesta a devenit un *corp de femeie*, un corp care acum putea să creeze viață în *pântecele* său.

Odată adăugată această informație, ne vin în minte mai multe întrebări-punte: Care *femeie* din familia lui Carole s-a simțit trădată de *pântecul* ei? Ce lucru cumplit i s-ar fi putut întâmpla lui Carole dacă ea ar fi devenit femeie sau ar fi rămas însărcinată?

Toate întrebările de până acum merg în direcția corectă — doar că încă nu știm asta.

Să adăugăm la ce am obținut până acum și cea mai mare frică a lui Carole: „Voi fi complet singură, fără nimeni".

La o sută treizeci și cinci de kilograme și izolată de alți oameni, Carole era chiar pe cale să își transforme cea mai mare frică în realitate.

Acum să punem piesele laolaltă și să cercetăm harta limbajului-nucleu a lui Carole. Să nu uităm, angoasa lui Carole a început odată ce pântecele ei a devenit fertil. Iată cuvintele pe care le-a folosit ea, cuvintele care formează harta limbajului ei nucleu.

HARTA LIMBAJULUI-NUCLEU A LUI CAROLE

Nemulțumirea-nucleu a lui Carole: „Simt că mă înăbuș și mă sufoc de toată greutatea asta. Mă simt trădată de corpul meu."

Sentința-nucleu a lui Carole: „Voi fi complet singură, fără nimeni."

Întrebările-punte ale lui Carole: Iată întrebările-punte care au ajutat-o pe Carole să facă o conexiune între un eveniment traumatic din familia ei și creșterea ei excesivă în greutate:

- Cine din familie s-a simțit trădată de corpul ei?
- Cine s-a înăbușit?
- Cine s-a sufocat?
- Care femeie din familie s-a simțit trădată de pântecul ei?
- Ce lucru cumplit i s-a întâmplat unei femei care a rămas însărcinată?
- Cine s-a simțit complet singură, fără nimeni?

Trauma-nucleu a lui Carole: Să vedem acum care este trauma-nucleu, evenimentul traumatic, tragedia nerezolvată de familia lui Carole. Bunica ei a avut trei copii: un băiat, pe mama lui Carole și încă un băiat. Amândoi băieții s-au sufocat pe canalul de naștere al bunicii în timpul

nașterii și, ca rezultat al deprivării severe de oxigen, amândoi băieții au devenit handicapați mental. Ei au trăit în subsolul casei bunicii de la țară din Kentucky aproape cincizeci de ani. Bunica a trăit cu inima frântă și goală tot restul vieții sale.

Cu toate că probabil nu fusese niciodată spusă cu voce tare propoziția „Corpul meu m-a trădat“, aceasta aparținea în mod clar bunicii lui Carole. Corpul bunicii ei îi „sufocase“ pe bebeluși. Ea a trăit „complet singură“, înfășurată în durere și vinovăție. Cei doi băieți care fuseseră „înăbușiți de greutatea“ care îi presase trăiau și ei complet singuri, în subsol, izolați de lumea exterioară. Mama lui Carole se simțise și ea absolut singură toată copilăria ei, spunând despre mama sa că „era acolo fizic, dar nu era acolo emoțional“. Limbajul-nucleu al lui Carole și corpul ei spuneau, fără să știe, întreaga poveste.

Să o mai revedem o dată. Când Carole a devenit destul de mare pentru a concepe un copil, ea s-a îngrășat și s-a izolat de cei din jurul ei. Rămânând izolată, s-a asigurat că nu avea să rămână niciodată însărcinată și nu va suferi la fel ca bunica ei. Ducea o viață solitară, simțindu-se complet singură în lumea ei, la fel cum se simțise și bunica în tristețea ei pustie, la fel cum trăiseră unchii din subsol și la fel ca mama ei, a cărei viață fusese sfâșiată de tristețe.

Carole folosea cuvintele „mă înăbuș și mă sufoc“, pentru a descrie sentimentul de a se simți oprimată de greutatea sa. Dar aceste cuvinte aveau o semnificație mai profundă în contextul familiei ei. Erau cuvintele nerostite ale traumei familiei ei. Erau probabil cuvinte pe care nimeni nu îndrăznea să le rostească de față cu bunica. Aceste cuvinte însă erau importante pentru capacitatea acestei familii de a se vindeca de pe urma unui eveniment atât de tragic. Dacă bunica ar fi fost capabilă să se împace cu magnitudinea tragediei ei, dacă ar fi fost capabilă să își plângă pierderile fără să se învinovățească pe sine însăși și fără să se simtă trădată de corpul ei, atunci această familie ar fi putut avea o șansă să urmeze o altă cale. Carole ar fi putut să nu fie nevoită să ducă suferința familiei ca pe o greutate pe corpul ei.

Evenimente tragice ca acesta pot sfărâma reziliența într-o familie și îi pot dărâma stâlpii de susținere. Ele pot eroda curgerea iubirii de la părinte la copil și îi pot face pe copiii noștri să plutească în derivă pe o mare de tristețe.

La fel ca cei mai mulți dintre noi, Carole nu făcuse niciodată o conexiune cu faptul că purta în ea o suferință din istoria familiei sale. Ea credea că suferința își avea originea undeva înăuntrul ei. Credea că ceva trebuie să fi fost în neregulă cu persoana ei. Odată ce a înțeles că

sentimentul de a fi fost trădată de corpul ei îi aparținea bunicii și nu ei înseși, Carole a pornit pe drumul către libertate.

De îndată ce a admis că absorbise suferința familiei în locul bunicii, unchilor și mamei ei, întregul ei corp a început să tremure. I se ridica o greutate afectivă, permițându-i-se să pătrundă în acele locuri din interiorul ei care fuseseră închise multă vreme. Nu avea să treacă mult timp până când Carole avea să capete o conștientizare fizică a corpului ei care să-i permită să facă alegeri diferite în stilul ei de viață.

Limbajul-nucleu al lui Carole a fost vehiculul care a pus în mișcare vindecarea acestei familii. A fost oportunitatea familiei de a vindeca ceea ce nu putuse fi vindecat mai înainte. Privită dintr-un alt unghi, suferința lui Carole era doar mesagerul care aducea tămăduirea grelei tragedii din familia sa. Era ca și cum durerea familiei ceruse să fie vindecată și rezolvată, iar cuvintele și corpul lui Carole au oferit harta.

Ca și pe Carole, harta limbajului-nucleu te poate ghida pe drumul vindecării. Odată adusă la vedere legătura cu istoria familiei tale, singurul pas care rămâne de făcut este să readuci în tine însuți tot ceea ce ai descoperit. Ceea ce a fost nespus sau invizibil în istoria familiei tale probabil că a stat ascuns în umbra propriei tale conștiințe de sine. Odată ce faci legătura, ceea ce înainte era nevăzut poate deveni o oportunitate de vindecare. Uneori noile imagini care apar au nevoie de grija și atenția noastră pentru a le integra în întregime. În capitolul care urmează, vei fi ghidat prin intermediul unor exerciții și îți vor fi oferite practici și fraze vindecătoare care vor întări aceste imagini și te vor purta către o mai mare împlinire și libertate.

Partea a III-a
Căi de reconectare

Capitolul 10
De la înțelegerea profundă (*insight*) la integrare

> „O ființă umană este parte a întregului… [deși] se percepe pe sine și își explorează gândurile și sentimentele ca pe ceva separat de întreg — este un fel de iluzie optică a propriei sale conștiințe.“
> (Albert Einstein către Robert S. Marcus, 12 februarie 1950)

Iluzia optică la care face referire Einstein este ideea că suntem separați de cei din jurul nostru, la fel ca și de cei care au trăit înaintea noastră. Totuși, așa cum putem vedea tot timpul, suntem conectați cu oamenii din istoria familiei noastre ale căror traume nerezolvate au devenit moștenirea noastră. Când această conexiune rămâne inconștientă, ne putem duce viața întemnițați în sentimente și senzații care aparțin trecutului. Căile care ne vor elibera se vor lumina însă când vom scoate la vedere istoria familiei noastre.

Uneori simplul act de conectare a experienței noastre cu o traumă nerezolvată din familie este suficient. Cum am văzut în cazul lui Carole în ultimul capitol, când a făcut legătura între sentimentele din limbajul ei nucleu și trauma din familia ei, corpul ei a început îndată să tremure ca și cum s-ar fi scuturat de ceea ce aparținea trecutului. Pentru Carole, conștientizarea însăși a fost suficient de profundă pentru a genera o reacție viscerală pe care o putea simți până în străfundurile ființei sale.

Pentru unii dintre noi, conștientizarea a ceea ce s-a întâmplat în familiile noastre trebuie să fie însoțită de un exercițiu sau o experiență care să determine eliberarea sau să producă o ușurare în corpul nostru.

FAMILIA DE PE HARTĂ

Până în acest punct al cărții, ai adunat probabil piesele esențiale ale hărții limbajului tău nucleu. Cel mai probabil ai descoperit cuvinte sau propoziții (sentințe) care credeai că erau ale tale, dar care se poate să fi aparținut de fapt altora. De asemenea, probabil că ai făcut deja legături în istoria ta familială, dezgropând acele evenimente traumatice sau credințe nespuse care au creat acest limbaj. Acum este momentul să pui toate

piesele laolaltă și să faci următorul pas. Iată o listă cu cele ce îți vor fi necesare:

- Nemulțumirea-nucleu — limbajul-nucleu care descrie cea mai profundă îngrijorare, frământare sau nemulțumire a ta.
- Caracterizările-nucleu — limbajul-nucleu care îi descrie pe părinții tăi.
- Sentința ta nucleu — limbajul-nucleu care descrie cea mai mare frică a ta.
- Trauma-nucleu — evenimentul sau evenimentele din familia ta care stau în spatele limbajului tău nucleu.

Exercițiul scris nr. 12:
Împăcarea cu istoria familiei tale

1. Scrie pe hârtie limbajul-nucleu care are cea mai mare încărcătură emoțională sau care trezește în tine cele mai multe emoții când îl rostești cu voce tare.
2. Descrie, de asemenea, evenimentul sau evenimentele traumatice legate de acest limbaj-nucleu.
3. Fă o listă cu toate persoanele ale căror vieți au fost marcate de acest eveniment. Cine a fost cel mai afectat? Mama ta? Tatăl tău? Un bunic? Un unchi? O mătușă? Cine nu este acceptat sau despre cine nu se vorbește? Este cumva un frate (sau soră) care a fost dat sau care nu a trăit? Un bunic sau străbunic și-a părăsit familia, a murit de tânăr sau a trecut prin suferințe cumplite? Un părinte sau bunic a fost logodit sau căsătorit înainte cu altcineva? Este acea persoană acceptată în familia ta? A fost cineva din afara familiei tale judecat sau învinovățit că a făcut rău unui membru al familiei tale?
4. Descrie ce s-a întâmplat. Ce imagini îți vin în minte în timp ce scrii? Acordă-ți un minut pentru a vizualiza cum s-au simțit sau prin ce au trecut acei oameni. Ce se întâmplă în corpul tău în timp ce te gândești la toate acestea?
5. Există membri ai familiei tale de care te simți atras în mod deosebit? Te simți atras emoțional în trăirile lor? Rezonează acest lucru în corpul tău? Unde anume în corpul tău simți această rezonanță? Este un loc cu care ești familiarizat? Resimți o anumită sensibilitate sau simptome în aceeași zonă?
6. Pune mâna pe acel loc și lasă-ți respirația să umple acea zonă.
7. Vizualizează-l pe membrul familiei tale implicat în acest eveniment. Spune-i: „Tu ești important. Voi face ceva

semnificativ în onoarea ta. Voi face să sfârșească cu bine această tragedie. Îmi voi trăi viața cât de împlinit voi putea, știind că tu asta vrei de la mine.“

8. Construiește-ți propriul tău limbaj-nucleu care să țină cont de legătura unică pe care o ai cu această persoană.

CREAREA FRAZELOR VINDECĂTOARE PERSONALE

Retrăirea inconștientă poate dura multe generații. Îndată ce recunoaștem că suntem purtători ai unor gânduri, emoții, sentimente, comportamente sau simptome care nu își au originea în noi înșine, putem să spargem ciclul. Începem prin a face o acțiune conștientă prin care acceptăm evenimentul tragic și pe oamenii implicați în el. Adesea aceasta începe cu o conversație pe care o avem în interiorul nostru sau cu un membru al familiei — fie în persoană, fie prin vizualizare. Cuvintele potrivite ne pot elibera de legăturile și loialitățile familiale inconștiente și pot pune capăt ciclului traumei moștenite.

În cazul lui Jesse, tânărul cu insomnie care la nouăsprezece ani a început să repună în scenă aspecte ale morții unchiului lui în mijlocul viscolului, conversația a avut loc în cabinetul meu. I-am cerut lui Jesse să îl vizualizeze pe unchiul lui stând în picioare în fața lui și vorbească direct cu el, în tăcere în interiorul său, dacă dorește. L-am ajutat pe Jesse să își construiască frazele și i-am sugerat să îi spună unchiului lui astfel: „Tremur în fiecare noapte și îmi este tot mai greu să adorm de când am împlinit nouăsprezece ani“. Respirația lui Jesse s-a adâncit. Se auzea un șuierat în expirația lui. Pleoapele au început să îi fluture, scăpând o lacrimă la colțul ochiului. „De acum înainte, unchiule Colin, vei continua să trăiești în inima mea — și nu în insomnia mea.“ În timp ce Jesse rostea cuvintele, mai multe lacrimi au început să-i cadă pe obraz. În acel moment am spus: „Ascultă-l pe unchiul tău care îți spune să expiri frica din tine și să i-o lași lui. Insomnia aceasta nu îți aparține. Nu ți-a aparținut niciodată“.

Doar din această conversație cu unchiul lui — unchiul pe care nu știuse niciodată până atunci că îl avea — Jesse a început să se calmeze. Pe măsură ce expira, maxilarul i se relaxa și umerii îi cădeau. Începea să îi revină culoarea în obraji. Ochii lui păreau să prindă din nou viață. Ceva din străfundurile lui era pe cale de-a fi eliberat.

Cu toate că Jesse doar și-a imaginat această conversație cu unchiul lui, cercetările asupra creierului demonstrează că Jessee a activat de fapt aceiași neuroni și aceleași regiuni ale creierului care ar fi fost activate dacă ar fi trăit în realitate această experiență vindecătoare cu unchiul lui în persoană. După ședința noastră, Jesse mi-a povestit că a reușit să doarmă toată noaptea fără întrerupere.

EXEMPLE DE FRAZE VINDECĂTOARE

Un bărbat cu care am lucrat a admis că inconștient împărtășise singurătatea și izolarea bunicului lui respins de familie. El a rostit aceste cuvinte:

„Am fost izolat și singur la fel ca tine. Înțeleg că aceste sentimente nici măcar nu îmi aparțin. Știu că nu asta vrei tu pentru mine. Și știu că te apasă să mă vezi că sufăr așa. De acum înainte, îmi voi trăi viața conectat la oamenii din jurul meu. Astfel te voi onora pe tine.“

O altă clientă a înțeles că, inconștient, împărtășea eșecurile și nefericirea în relații ale mamei și bunicii ei. Ea a rostit aceste propoziții:

„Mamă, te rog binecuvântează-mă să fiu fericită cu soțul meu, chiar dacă tu nu ai putut fi fericită cu tata. În onoarea ta și a lui tata, eu voi trăi cu bucurie iubirea dintre mine și soțul meu pentru ca voi amândoi să vedeți că lucrurile merg bine pentru mine.“

O tânără cu care am lucrat cândva a conștientizat că trăise într-o stare anxioasă și încordată de când se știa. Ea i-a spus aceste cuvinte mamei ei, care murise la nașterea ei:

„De câte ori mă simt anxioasă, te voi simți pe tine zâmbindu-mi, susținându-mă, binecuvântându-mă să fiu bine. De câte ori îmi simt respirația cum se accelerează, te voi simți lângă mine și voi ști că tu te bucuri pentru mine.“

Alte fraze vindecătoare

„În loc să retrăiesc ce ți s-a întâmplat ție, promit să îmi trăiesc viața *mea* împlinită.“

„Ce ți s-a întâmplat ție nu va fi în van.“

„Voi folosi ce s-a întâmplat ca pe o sursă de putere.“

„Voi onora viața pe care mi-ai dat-o făcând ceva bun cu ea.“

„Voi face ceva semnificativ și îți voi dedica acel lucru.“

„Nu te voi lăsa niciodată să ieși din inima mea.“

„Voi aprinde o lumânare pentru tine.“

„Te voi cinsti trăind împlinit.“

„Voi trăi o viață plină de iubire.“
„Voi face să iasă ceva bun din tragedia aceasta.“
„Acum înțeleg. Mă ajută faptul că înțeleg.“

DE LA FRAZE VINDECĂTOARE LA IMAGINI VINDECĂTOARE

Fie că suntem sau nu conștienți de acest lucru, viața noastră este profund influențată de imaginile noastre interioare, de credințele, așteptările, presupunerile și părerile pe care le avem. Întipăriri intrinseci precum „nu-mi iese nimic în viața asta“ sau „nu voi reuși indiferent ce aș încerca“ sau „am un sistem imunitar slab“ pot constitui o schemă a felului în care se va desfășura viața noastră, limitându-ne modul în care primim experiențele noi și afectându-ne modul în care ne vindecăm. Imaginează-ți efectul pe care îl are asupra corpului tău imaginea internă „am avut o copilărie grea“. Sau a imaginii „mama se purta cu cruzime“. Sau „tatăl meu a fost abuziv emoțional“. Cu toate că poate fi o parte semnificativă de adevăr în aceste imagini, ele s-ar putea totuși să nu spună toată povestea. Fiecare zi a copilăriei tale a fost dificilă? Tatăl tău nu a fost bun nici măcar o dată? Mama ta a fost totuși vreodată afectuoasă? Ai acces chiar la toate amintirile tale din primele zile când erai ținut în brațe, hrănit și învelit în pătuțul tău seara, când erai bebeluș? Ține minte, așa cum am aflat în Capitolul 5, mulți dintre noi reținem doar acele amintiri menite să ne protejeze să nu mai fim răniți din nou, amintiri care ne susțin apărările, amintiri despre care biologii evoluționiști susțin că fac parte din acea înnăscută „privilegiere a negativului“. Ar fi posibil să ne lipsească unele amintiri? Mai important chiar, ți-ai pus aceste întrebări: Ce stătea în spatele agresivității mamei mele? Ce eveniment traumatic stătea la baza frustrării tatălui meu?

În timp ce îți creezi frazele vindecătoare, poate că ai observat deja că începe să prindă rădăcini o nouă experiență interioară. Se poate să-ți fi apărut sub forma unei imagini sau a unei trăiri, poate ca o senzație de apartenență sau de conectare. Poate că ai simțit susținerea membrilor familiei tale care veghează asupra ta. Sau e posibil să fi avut un sentiment mai profund de pace, ca și cum ceva nerezolvat în sfârșit s-a împlinit.

Toate aceste experiențe pot avea un efect puternic asupra vindecării. În esență ele stabilesc un punct de referință intern în sentimentul de a fi întreg, punct de referință la care ne putem întoarce de fiecare dată când sentimentele vechi ne amenință stabilitatea. Aceste

experiențe noi funcționează foarte mult ca niște amintiri noi însoțite de sensuri noi, imagini noi, sentimente noi și noi senzații în corp. Ele ne pot schimba viața, pot fi suficient de puternice pentru a pune în umbră imaginile vechi, limitative, care ne guvernau viața.

Aceste experiențe și imagini noi continuă să se aprofundeze prin ritualuri, exerciții și practică. Iată câteva moduri creative pentru a susține procesul de vindecare pe parcursul desfășurării lui.

Exemple de ritualuri, exerciții, practici și imagini vindecătoare

- **Așază o fotografie pe birou:** Un bărbat care a înțeles că retrăia vinovăția bunicului lui și-a pus o fotografie a bunicului pe birou. În timp ce expira, își imagina că îi lasă bunicului sentimentele de vinovăție. De fiecare dată când repeta acest ritual se simțea mai ușor și mai liber.
- **Aprinde o lumânare:** O femeie al cărui tată murise când ea era foarte mică nu avea nicio amintire cu el. Simțindu-se înstrăinată de soțul ei când împlinise douăzeci și nouă de ani — aceeași vârstă la care murise tatăl ei — ea împărtășea inconștient ruperea tatălui ei de familia sa. Ea a aprins câte o lumânare în fiecare seară timp de două luni și și-a imaginat că flacăra lumânării arde făcând o deschizătură prin care ei doi să se reconecteze. Vorbea cu tatăl ei și simțea cum prezența lui o liniștește. La sfârșitul ritualului, sentimentele ei de deconectare slăbiseră și s-a simțit cuprinsă de un nou sentiment de a fi iubită de un tată afectuos.
- **Scrie o scrisoare:** Un bărbat care își părăsise subit logodnica în timpul facultății, și-a dat seama că încă mai avea dificultăți în relațiile sale chiar și după douăzeci de ani. El aflase că logodnica lui murise la un an după ce el o părăsise. Deși știa că ea nu i-ar fi putut primi niciodată scrisoarea, el i-a scris cerându-i iertare pentru nepăsarea și indiferența lui. El îi spunea în scrisoare: „Îmi pare foarte rău. Știu cât de mult m-ai iubit și cât de tare te-am rănit. Cred că a fost cumplit pentru tine. Îmi pare foarte, foarte rău. Știu că nu voi putea niciodată să-ți trimit această scrisoare, dar sper să îmi poți primi cuvintele.“ După ce a scris această scrisoare, omul a simțit un sentiment de pace și împlinire pe care nu îl putea explica.
- **Așază o fotografie deasupra patului:** O femeie care își trăise viața respingând-o pe mama sa a realizat că ceea ce o făcea să aibă sentimente de suspiciune și să refuze să primească iubirea

mamei sale era separarea din primele zile de viață când fusese ținută în incubator. Ea a început să înțeleagă și felul în care respingerea mamei devenise schema ei de respingere din relații. A lipit o fotografie a mamei pe peretele de deasupra pernei ei și i-a cerut mamei să o țină în brațe în fiecare noapte în timp ce dormea, iar apărările ei au început să slăbească. Când se întindea în pat, simțea cum o mângâie mama ei. Descria iubirea mamei ei ca pe un curent de energie care îi dădea putere. După câteva săptămâni ea începuse să își simtă corpul mai ușor la trezire. După câteva luni putea să simtă susținerea mamei ei ca pe o senzație fizică pe parcursul întregii zile. Către sfârșitul anului a observat că mai mulți oameni începuseră să intre în viața ei într-un mod semnificativ. (Notă: Mama acestei femei se întâmplă că era încă în viață; dar această practică este eficientă indiferent dacă părintele persoanei trăiește sau a murit.)

- **Dezvoltă o imagine susținătoare:** Declanșarea bruscă a unei anxietăți la un băiețel de șapte ani era exprimată prin smulgerea părului din creștetul capului, o afecțiune cunoscută sub numele de tricotilomanie. Anxietatea lui părea să își aibă originea în istoria familială. Când mama lui avea șapte ani, ea a fost martora morții bruște a mamei sale, din cauza unui anevrism cerebral. Durerea fusese atât de mare, încât mama nu vorbea niciodată despre bunica lui. Când mama a povestit întâmplarea, el a început imediat să se liniștească. Ea i-a cerut să și-o imagineze pe bunica lui decedată ca pe un înger păzitor care îi proteja pe amândoi. Ea i-a arătat o poză cu o aură și i-a spus să-și închipuie că iubirea bunicii era ca o aură care îi mângâia capul. Ori de câte ori el își atinge creștetul capului, o să simtă un sentiment de pace. În acea zi el a încetat să-și mai smulgă părul.
- **Creează o delimitare:** O altă femeie crescuse împovărată de sentimentul că era responsabilă de fericirea și starea de bine a mamei sale alcoolice. Cum acest tipar de îngrijire a continuat și la maturitate, avea dificultăți în a-și da voie să primească ea însăși îngrijire și susținere din partea celorlalți. Îi era greu să rămână în relații fără să se simtă în același timp responsabilă de sentimentele celorlalți, dar și sufocată de nevoile lor. Ea s-a așezat pe podea și a trasat un cerc în jurul ei folosind o bucată de sfoară, observând că simplul gest de a-și marca un spațiu propriu o făcea deja să poată respira mai ușor. Ea i-a spus mamei: „Mamă, acesta este spațiul meu. Tu ești acolo, iar eu sunt

aici. Când eram mică, făceam orice ca să te fac fericită, dar a fost prea mult pentru mine. Acum simt că trebuie să-i fac pe toți fericiți, ceea ce mă face să mă simt sufocată în orice relație mai apropiată. Mamă, de acum înainte, sentimentele tale sunt acolo la tine, iar sentimentele mele sunt aici la mine. În interiorul acestei limite, eu voi avea grijă de propriile mele sentimente astfel încât să nu mai simt că mă pierd atunci când încep să mă simt legată de cineva.“

Ritualurile și practicile pe care tocmai le-am descris pot părea nimic în comparație cu marea durere pe care oamenii o poartă ani de zile, dar știința ne spune că dacă repetăm și reevocăm de multe ori aceste noi imagini și experiențe, ele se vor integra tot mai profund înăuntrul nostru. Știința ne spune că practici precum acestea ne pot modifica creierul prin formarea de noi căi neurale. Și nu doar atât: atunci când vizualizăm o imagine vindecătoare, activăm aceleași regiuni ale creierului — mai exact pe cele din cortexul prefrontal stâng — care sunt asociate cu sentimentele de bine și emoțiile pozitive.[106]

FRAZELE VINDECĂTOARE ȘI CORPUL

O parte esențială a procesului de vindecare presupune abilitatea noastră de a încorpora experința senzațiilor noastre fizice în acest proces. Când putem rămâne „în prezența“ senzațiilor care ne apar în corp fără a reacționa inconștient, vom fi mai capabili să ne păstrăm cumpătul când vom fi bulversați din interior. Înțelegerea profundă (*insight*) apare atunci când suntem dispuși să tolerăm lucrurile inconfortabile ce apar în căutările noastre lăuntrice.

Ce simți când ești focalizat pe ce se întâmplă înăuntrul tău? Ce senzații asociezi cu gândurile de teamă sau cu emoțiile neplăcute? Unde le simți cel mai mult? Ți se contractă gâtul? Ți se oprește respirația? Ți se strânge pieptul? Amorțești? Unde se află epicentrul acestei senzații în corpul tău? În inimă? În burtă sau în plexul solar? Abilitatea de a naviga în acest teritoriu intern, chiar și atunci când senzațiile par să preia puterea, este esențială.

Dacă nu ești sigur de ce simți în corpul tău, rostește cu voce tare sentința ta nucleu. Așa cum ai învățat în Capitolul 8, rostirea cu voce tare a sentinței-nucleu poate da naștere unor senzații fizice. Rostește-o și observă-ți corpul. Simți vreo tresărire? Un sentiment de scufundare? Amorțeală? Indiferent ce simți sau nu simți, este în regulă. Pune-ți doar

mâna pe locul unde îți imaginezi sau unde simți că sunt aceste senzații. Apoi, adu-ți respirația în acea zonă. Respiră din tot corpul tău, astfel încât întreaga zonă să se simtă susținută. Ai putea dori să îți vizualizezi respirația ca pe o rază de lumină care iluminează acea parte a corpului tău. Apoi, spune-ți aceste cuvinte: „Te-am prins“.

Imaginează-ți că vorbești cu un copil mic care se simte nevăzut și neauzit. Sunt șanse mari ca acolo chiar *să fie* un copil în tine — o parte a copilului din tine care a fost ignorată foarte mult timp. Imaginează-ți că acest copil mic a așteptat să-l accepți și că astăzi a sosit acea zi.

FRAZE VINDECĂTOARE PE CARE NI LE PUTEM SPUNE NOUĂ ÎNȘINE

Așază-ți mâna pe corp și respiră adânc în timp ce îți spui una sau mai multe dintre următoarele fraze interioare:

„Te-am prins.“
„Sunt aici.“
„Te voi ține bine.“
„Voi respira odată cu tine.“
„Te voi liniști.“
„De câte ori te vei simți speriat sau neputincios, eu nu te voi părăsi.“
„Voi rămâne cu tine.“
„Voi respira odată cu tine până când vei fi calm.“

Când ne așezăm mâinile pe corp și ne direcționăm cuvintele și respirația către interior, susținem acele părți din noi înșine care se simt cele mai vulnerabile. Făcând acest lucru avem șansa să ne ușurăm sau să ne eliberăm de ceea ce simțim că este de nesuportat. Senzațiile de disconfort îndelung resimțite pot fi înlocuite cu senzații de expansiune și de bine. Pe măsură ce noile sentimente prind rădăcini, ne putem simți mai susținuți în propriul nostru corp.

VINDECAREA RELAȚIILOR CU PĂRINȚII

În Capitolul 5, am aflat că vitalitatea noastră — forța vitală care provine de la părinții noștri — poate fi blocată atunci când conexiunea noastră cu ei este compromisă. Atunci când respingem, judecăm, blamăm sau ne distanțăm de oricare dintre părinții noștri, reverberațiile sunt resimțite și înăuntrul nostru. Poate că nu suntem conștienți de acest lucru, dar a

respinge un părinte este același lucru cu a respinge o parte din noi înșine.

Când ne rupem de părinții noștri, calitățile pe care noi le considerăm negative la ei se pot exprima în noi în mod inconștient. Dacă, de exemplu, îi percepem pe părinții noștri reci, sau critici sau agresivi, ne putem percepe pe noi înșine reci, autocritici și chiar agresivi față de noi înșine — chiar acele calități pe care le-am respins la ei. În acest sens, ne facem singuri nouă înșine ceea ce simțim că ne-au făcut părinții.

Răspunsul constă în găsirea unei căi de a-i primi pe părinții noștri în inimile noastre și de a aduce calitățile pe care le respingem la ei (și la noi) în câmpul conștiinței. Astfel, avem șansa de a transforma ceva dificil în ceva care ne poate da putere. Dezvoltând o relație cu părțile noastre dureroase — părți pe care adesea le moștenim de la familia noastră —, avem o oportunitate să le schimbăm. Calități precum cruzimea pot deveni sursa bunătății noastre; judecățile noastre critice pot sta la baza compasiunii noastre.

Împăcarea cu noi înșine începe adesea prin împăcarea cu părinții noștri. Acestea fiind zise, poți primi ceva bun din ceea ce ți-au dat ei? Poți rămâne receptiv la nivelul corpului tău când te gândești la ei? Dacă sunt încă în viață, poți lăsa garda jos când ești în prezența lor?

Vindecarea poate avea loc chiar și dacă ei au murit, dacă sunt în închisoare sau sunt cufundați într-un ocean de durere. Există chiar și o singură amintire, o intenție bună, o imagine tandră, o înțelegere, o manieră în care părinții tăi își exprimă iubirea, și pe care să o poți accepta? A-ți da voie să te conectezi la o imagine interioară caldă poate fi începutul schimbării relației externe cu părinții tăi. Nu poți schimba ce a fost, dar poți schimba ce este, atâta timp cât nu te aștepți ca părinții tăi să se schimbe sau să fie diferiți de ceea ce sunt. Tu ești cel care trebuie să susții relația într-un mod diferit. Aceasta este sarcina ta. Nu e sarcina părinților tăi. Întrebarea este: chiar ești dispus să faci acest lucru?

Renumitul călugăr budist Thich Nhat Hanh ne învață că atunci când ești supărat pe părinții tăi, „te superi pe tine însuți. Imaginează-ți cum ar fi dacă tulpina porumbului s-ar supăra pe boabele de porumb“. El spune: „Dacă suntem supărați pe mama noastră sau pe tatăl nostru, trebuie să tragem aer în piept și să căutăm împăcarea. Aceasta este singura cale spre fericire.“[107]

Împăcarea ține în cea mai mare parte de o dinamică interioară. Relația cu părinții noștri nu e despre ce fac ei și nici despre cum sunt ei sau cum reacționează ei. Este despre ce facem noi. Schimbarea are loc în noi.

Când Randy a aflat că tatăl lui își pierduse cel mai bun prieten în

timp ce luptau umăr la umăr în război, el a reușit să înțeleagă de ce tatăl lui era închis în el însuși. Randy simțise de multe ori că distanța tatălui lui îi era adresată personal lui. Aflarea poveștii a schimbat totul. Tatăl lui, Glenn, și cel mai bun prieten al său din copilărie, Don, s-au reîntâlnit din întâmplare când unitățile lor s-au reunit pentru a lupta contra germanilor în Belgia. Sub un tir puternic de gloanțe, Don i-a salvat viața lui Glenn. În acel moment, el a fost împușcat în ceafă și a murit în brațele lui Glenn. Glenn s-a întors acasă, s-a căsătorit și și-a făcut o familie, cu toate că nu a putut niciodată să se bucure pe deplin de ceea ce avea, știind că Don nu va avea niciodată nimic din toate acestea.

Randy i-a cerut iertare tatălui lui pentru că îl judecase și se îndepărtase de el. A renunțat la așteptarea ca Glenn să se apropie de el așa cum își dorea. În schimb, Randy l-a putut iubi pe tatăl lui așa cum era el.

Așa cum am aflat în capitolele anterioare, ne este de ajutor să aflăm ce întâmplări din familia noastră i-au făcut pe părinții noștri să sufere atât de mult. Ce a stat, de la bun început, în spatele distanței, criticii sau agresivității lor? Cunoașterea acestor evenimente poate deschide calea către înțelegerea durerii lor, dar și a durerii noastre. Când știm ce evenimente traumatice au contribuit la durerea părinților noștri, înțelegerea și compasiunea noastră pot începe să închidă vechile răni. Uneori este destul să rostim o propoziție de genul „Mamă, tată, îmi pare rău că am fost distant și că m-am îndepărtat“, pentru a deschide în noi ceva care ne poate surprinde.

Citește lista următoare cu fraze vindecătoare. Poate că una sau două dintre ele îți vor vorbi într-un mod care va începe să dizolve blocajul dintre tine și părinții tăi. Dă voie cuvintelor să ajungă la tine. Reușește vreuna dintre expresii să ajungă la inima ta? Poate că te poți vedea spunându-i una sau două dintre aceste fraze părintelui pe care l-ai respins.

FRAZE VINDECĂTOARE DACĂ AM RESPINS UN PĂRINTE

1. „Îmi pare rău că am fost atât de distant.“
2. „De câte ori ai încercat să te apropii de mine, eu te-am respins.“
3. „Îmi e dor de tine, dar nu îmi vine ușor să-ți spun acest lucru.“
4. „Tată/mamă, ești un tată/o mamă cu adevărat bun/bună.“
5. „Am învățat multe de la tine.“ (Amintește-ți și povestește o amintire pozitivă.)

6. „Îmi pare rău că am fost atât de dificil.“
7. „Te-am judecat prea aspru. Asta m-a împiedicat să mă apropii de tine.“
8. „Te rog dă-mi o a doua șansă.“
9. „Mi-ar plăcea mult să fim mai apropiați.“
10. „Îmi pare rău că m-am îndepărtat de tine. Îți promit că în timpul care ne-a mai rămas împreună voi fi mai aproape de tine.“
11. „Îmi place mult că suntem apropiați.“
12. „Promit să nu mai încerc să te fac să îți dovedești iubirea față de mine.“
13. „Voi înceta să mă mai aștept ca iubirea ta să arate într-un fel anume.“
14. „Voi primi iubirea ta așa cum mi-o dai tu — nu cum mă aștept eu.“
15. „Îți voi primi iubirea chiar și atunci când nu o pot simți în cuvintele tale.“
16. „Mi-ai oferit atât de mult. Mulțumesc.“
17. „Mamă/tată, am avut o zi foarte proastă și doar am simțit nevoia să te sun.“
18. „Mamă/tată, poți să mai stai la telefon încă puțin? Îmi face bine doar să-ți aud vocea.“
19. „Mamă/tată, pot să stau un pic aici? Îmi face pur și simplu bine să fiu aici cu tine.“

Înainte de a încerca să vindeci o relație grav afectată cu părinții tăi, ai putea să preferi ca mai întâi să mergi la câteva ședințe de terapie centrată pe corp sau să practici o meditație de tip mindfulness pentru a învăța care sunt acele resurse care îți vor permite să te conectezi la senzațiile tale corporale. Când îți poți observa reacțiile la stres, atunci îți poți oferi ceea ce îți trebuie chiar în acele momente în care ai cea mai mare nevoie. Este important să cultivi un sentiment interior care să te ghideze și să te susțină în același timp. De exemplu, învățarea anumitor tehnici de respirație îți poate da senzația fizică a limitelor corpului tău, astfel încât să poți avansa în ritmul care este cel mai potrivit pentru tine, precum și să păstrezi distanța care simți tu că este potrivită. Distanța potrivită îți permite să te simți relaxat, astfel încât nu trebuie să te aperi sau să te încordezi pentru a te simți conectat. O graniță solidă, dar flexibilă îți permite să ai un spațiu adecvat pentru a-ți simți sentimentele permițându-ți, în același timp, să te bucuri de legătura vindecătoare pe

care ți-o construiești cu părinții tăi. În sfârșit, atunci când reușești să respiri suficient de profund pentru a afla ce simți în corpul tău, nu trebuie să mai ieși din acea stare.

FRAZE VINDECĂTOARE DE SPUS UNUI PĂRINTE DECEDAT

Chiar și atunci când relația noastră exterioară cu părinții este distantă sau inexistentă, relația noastră interioară cu ei continuă să evolueze. Chiar și când părinții noștri sunt decedați, tot putem să vorbim cu ei. Iată câteva afirmații care pot ajuta la reconstrucția unei legături care s-a rupt sau care nu s-a dezvoltat niciodată pe deplin:

1. „Te rog ține-mă în brațe în somn când corpul meu este mai deschis și poți ajunge la mine mai ușor.“
2. „Te rog învață-mă cum să am încredere și să primesc iubirea.“
3. „Te rog învață-mă cum să primesc.“
4. „Te rog ajută-mă să mă simt mai împăcat în corpul meu.“

FRAZE VINDECĂTOARE DE SPUS UNUI PĂRINTE NECUNOSCUT SAU CARE ȘI-A PĂRĂSIT FAMILIA

Când un părinte ne-a părăsit de timpuriu sau ne-a dat să fim crescuți de alții, putem simți că durerea noastră este insurmontabilă. Într-un anumit sens, abandonul inițial modelează adesea un tipar inconștient pentru numeroase respingeri și abandonuri care ni se întâmplă mai târziu pe parcursul vieții. Ciclul durerii trebuie să se oprească. Atâta timp cât continuăm să trăim simțind că cineva a greșit față de noi sau victimizându-ne, cel mai probabil vom continua acel tipar comportamental. Citește următoarele fraze și imaginează-ți că i le spui părintelui care te-a părăsit, părintelui pe care nu l-ai cunoscut niciodată.

1. „Dacă a fost mai ușor pentru tine să pleci sau să mă dai, pot să înțeleg.“
2. „Voi înceta să te mai învinovățesc pe tine, ceea ce știu că ne ține ostatici pe amândoi.“
3. „Îmi voi lua ce am nevoie de la alții și voi transforma ceea ce s-a întâmplat în ceva bun.“
4. „Ceea ce s-a întâmplat între noi îmi va servi ca sursă a puterii mele.“
5. „Pentru că s-a întâmplat acest lucru, am căpătat o putere deosebită pe care mă pot baza.“

6. „Îți mulțumesc pentru darul vieții. Promit să nu-l risipesc sau irosesc.“

FRAZE VINDECĂTOARE CÂND AM FUZIONAT CU UN PĂRINTE

În timp ce unii dintre noi respingem un părinte, alții fuzionăm cu un părinte într-un mod care ne umbrește identitatea și ne consumă individualitatea. În relația noastră fuzională, se poate să fi pierdut oportunități de autodefinire sau să fi ignorat limitele care determină ceea ce suntem și ce simțim. Dacă acest lucru este adevărat în cazul tău, poți citi afirmațiile care urmează ca și cum le-ai auzi de la mama sau tatăl tău. Imaginează-ți vocea lui sau a ei spunându-ți aceste cuvinte în timp ce corpul tău se deschide ca să le primească. Observă care cuvinte sau expresii te ating cel mai profund.

Imaginează-ți părintele spunându-ți una sau mai multe dintre următoarele fraze

1. „Te iubesc pentru cine ești tu. Nu trebuie să faci nimic ca să câștigi iubirea mea.“
2. „Tu ești copilul meu și ești separat de mine. Sentimentele mele nu trebuie să fie sentimentele tale.“
3. „Am fost prea apropiat/apropiată de tine și văd ce preț a trebuit să plătești.“
4. „Trebuie să te fi simțit împovărat de toate nevoile și emoțiile mele.“
5. „Nevoile mele te-au împiedicat să ai spațiu pentru tine.“
6. „Am să mă retrag acum pentru ca iubirea mea să nu te copleșească.“
7. „Îți voi da tot spațiul de care ai nevoie.“
8. „Am fost prea aproape de tine pentru ca tu să fi avut loc să te cunoști pe tine însuți. Acum voi rămâne aici și mă voi bucura privindu-te cum îți trăiești tu viața ta acolo.“
9. „Tu ai avut grijă de mine, iar eu am încurajat acest lucru — dar nu și de-acum încolo.“
10. „Asta e mult prea mult pentru orice copil.“
11. „Orice copil care ar încerca să repare lucruri ca acestea s-ar simți împovărat. Aceasta nu este treaba ta.“
12. „Fă un pas în spate până când vei simți că prin tine curge viața ta proprie. Doar atunci voi avea eu pace.“

13. „Nu am putut să-mi înfrunt propria mea durere până acum. Ce este al meu a fost acolo în tine. Este timpul să se întoarcă la mine, unde îi e locul. De-acum suntem amândoi liberi.“
14. „Ai avut mult prea mult din mine și nu ai avut destul de la celălalt părinte. Mi-ar face plăcere să vă văd pe voi doi mai apropiați. Acolo trebuie să fii.“

Acum vizualizează-ți părintele stând în fața ta și observă dacă ai pe dinăuntrul tău senzația că te miști în față sau în spate. Simți nevoia să te apropii sau să te îndepărtezi? Ai o senzație în corp care îți spune care este distanța potrivită pentru tine? Distanța potrivită poate deschide, decontracta sau relaxa ceva înăuntrul tău. Când se întâmplă acest lucru, avem mai mult spațiu interior pentru a ne percepe senzațiile. Când ți-ai găsit distanța potrivită, rostește una sau mai multe dintre următoarele fraze, observându-ți sentimentele pe măsură ce rostești cuvintele.

Spune-i unui părinte una sau mai multe dintre aceste fraze

1. „Mamă/tată, eu sunt aici, iar tu ești acolo.“
2. „Sentimentele tale sunt acolo în tine, iar sentimentele mele sunt aici, în mine.“
3. „Te rog stai acolo, dar nu te duce prea departe.“
4. „Respir mult mai ușor când am propriul meu spațiu.“
5. „Mi se strânge sufletul când încerc să am grijă de sentimentele tale.“
6. „A fost prea mult să cred că pot să te fac eu fericit/fericită.“
7. „Înțeleg acum că lăsându-mă pe mine de-o parte, aceasta ne-a făcut pe amândoi invizibili.“
8. „De acum înainte îmi voi trăi viața pe deplin, știind că tu ești undeva acolo în spate, susținându-mă.“
9. „De câte ori îmi voi simți respirația în corp, voi ști că tu ești fericit pentru mine.“
10. „Îți mulțumesc pentru că mă vezi și că mă auzi.“

Dacă ai urmat pașii din acest capitol, s-ar putea să observi deja un nou fel de pace pe dinăuntrul tău. Frazele vindecătoare pe care le-ai rostit și imaginile, ritualurile, practicile și exercițiile pe care le-ai experimentat te-au ajutat poate să întărești relația cu o persoană iubită sau să te eliberezi dintr-o intricare inconștientă cu un alt membru al familiei. Dacă ai urmat acești pași și simți nevoia de ceva mai mult, următorul capitol îți va oferi încă o piesă a puzzle-ului — explorarea primilor câțiva ani de viață. O separare timpurie de mama ne poate ține separați de viață într-un

mod care ne poate împiedica să ne decidem până la capăt viața. În următorul capitol, vom explora efectele unei separări timpurii și vom examina modurile diferite în care aceasta poate lăsa o amprentă asupra relațiilor, succesului, sănătății și bunăstării noastre.

---

[106] Rick Hanson, „How to Trick Your Brain for Happiness“, *Greater Good: The Science of Meaningful Live*, 26 septembrie 2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness.

[107] Andrea Miller, interviu cu Thich Nhat Hanh, „Awakening My Heart“, *Shambhala Sun*, ianuarie 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0.

Capitolul 11
Limbajul-nucleu al separării

„Nu există influență mai puternică decât aceea a mamei.“
(Sarah Josepha Hale,
The Ladies' Magazine and Literary Gazette, 1829)

Nu tot limbajul-nucleu provine de la generațiile anterioare. Limbajul-nucleu are un aspect particular care reflectă experiența copleșitoare a copiilor care au fost separați de mamele lor. Acest tip de separare este una dintre cele mai marcante și cel mai adesea ignorate traume ale vieții. Când am trăit o ruptură semnificativă în legătura noastră cu mama, cuvintele noastre pot reflecta cu intensitate dorul, anxietatea și frustrarea care rămân nevăzute și nevindecate.

În capitolele anterioare, am descris felul în care ne este transmisă viața de la părinții noștri, care ne transmit în mod esențial un tipar al felului în care noi vom da un sens vieții noastre. Acest tipar începe din pântec și capătă formă încă dinainte ca noi să ne fi născut. În această perioadă, mama este întreaga noastră lume și, îndată după naștere, atingerea ei, privirea ei și mirosul ei sunt primul nostru contact cu viața însăși.

Când suntem prea mici pentru a da noi înșine un sens vieții noastre, mama ne reflectă experiențele în doze pe care le putem ingera și asmila. Într-o lume ideală, când noi plângem, chipul ei se arată preocupat. Când râdem, ea strălucește de plăcere, oglindind fiecare expresie a noastră. Când mama noastră este acordată cu noi, ea ne dă un sentiment de siguranță, valoare și apartenență prin tandrețea atingerii sale, prin căldura pielii ei, prin constanța atenției ei și chiar prin dulceața zâmbetului ei. Ea ne umple cu toate „lucrurile ei bune“ și, ca răspuns, noi ne dezvoltăm un rezervor al „sentimentului de bine“ dinăuntrul nostru.

În primii noștri ani de viață, avem nevoie să acumulăm suficiente „lucruri bune“ în rezervorul nostru pentru a avea încredere că sentimentul de bine va rămâne înăuntrul nostru chiar și atunci când temporar ne pierdem direcția. Când ne-am alimentat destul rezervorul, putem avea încredere că viața noastră va fi una bună, chiar dacă există întreruperi care ne fac să deraiem. Când nu primim decât puține sau nimic din „lucrurile bune“ de la mama noastră, ne poate fi greu să avem chiar și un pic de încredere în viață.

La multe niveluri, imaginile pe care le avem despre „mamă“ și „viață“ sunt interconectate. La modul ideal, mama ne hrănește și se asigură că suntem în siguranță. Ea ne liniștește și ne oferă lucrurile care ne trebuie ca să supraviețuim când suntem prea mici pentru a ni le procura noi singuri. Când suntem îngrijiți în acest fel, începem să avem încredere în sentimentul că suntem în siguranță și că viața ne va furniza ceea ce ne trebuie. După experiențe repetate de a primi suficient din ceea ce ne trebuie de la mama, învățăm că putem și noi să ne oferim singuri ceea ce ne trebuie. În esență, simțim că suntem „suficienți“, pentru a ne oferi nouă înșine „suficient“. Viața, într-o alianță secretă cu noi, pare atunci să ne ofere ceea ce ne trebuie. Când conexiunea cu mama noastră curge liber, ni se va părea că starea de sănătate, banii, succesul și iubirea pot să curgă ușor către noi.

Când însă legătura primară cu mama este întreruptă, starea noastră normală poate deveni un nor negru de frică, precaritate și neîncredere. Această ruptură a legăturii este fie permanentă, ca în cazul adopției, fie o ruptură temporară care nu a fost complet reparată. Prăpastia dintre mamă și copil poate deveni un teren fertil pentru multe din chinurile vieții. Când această legătură rămâne întreruptă, parcă ne pierdem linia vieții. E ca și cum ne spargem în bucăți și avem nevoie ca mama să ne lipească la loc.

Când ruptura este doar temporară, este important ca mama noastră să rămână stabilă, prezentă și primitoare pe parcursul întoarcerii noastre din separare. Experiența pierderii ei poate fi atât de devastatoare încât putem fi ezitanți sau rezistenți la reconectarea cu ea. Dacă nu este capabilă să tolereze ezitarea noastră sau dacă interpretează reticența noastră ca pe o respingere, s-ar putea să reacționeze apărându-se sau distanțându-se, lăsând astfel legătura dintre noi rănită și ruptă. Ar putea să nu înțeleagă niciodată de ce se simte deconectată de noi și să rămână blocată în sentimente de îndoială de sine, dezamăgire și incertitudine cu privire la capacitatea ei de a ne îngriji — sau mai rău, de iritabilitate și furie față de noi. O fisură care nu se vindecă poate zdruncina fundația relațiilor noastre viitoare.

O trăsătură esențială a acestor experiențe timpurii este aceea că ele nu sunt accesibile în stocurile noastre de amintiri. În timpul gestației, al primului an de viață și al copilăriei mici creierul nostru nu este echipat pentru a da experiențelor noastre o formă de poveste, astfel încât ele să poată deveni amintiri. Fără amintiri, nevoile noastre neîmplinite se pot manifesta inconștient ca impulsuri, pofte și dorințe pe care căutăm să ni le satisfacem prin viitoarea slujbă, viitoarea vacanță, viitorul pahar de vin

și chiar viitorul partener. Într-o manieră asemănătoare, frica și anxietatea unei separări timpurii ne pot distorsiona realitatea, făcându-ne să resimțim catastrofal și amenințător situațiile dificile și disconfortabile.

Îndrăgostirea poate elibera emoții intense pentru că ne transportă în mod natural înapoi în timp la primele experiențe cu mama. Avem tendința de a dezvolta față de partenerul nostru sentimente asemănătoare cu cele pe care le-am simțit față de mama. Întâlnim pe cineva special și ne spunem: „În sfârșit, am găsit pe cineva care se va îngriji bine de mine, cineva care va înțelege *toate* dorințele mele și-mi va da *tot* ce îmi trebuie“. Dar aceste sentimente sunt doar iluzia unui copil care tânjește să retrăiască apropierea pe care el a simțit-o sau ar fi vrut să o simtă cu mama sa.

Mulți dintre noi, fără să ne dăm seama, ne așteptăm ca partenerul să ne împlinească nevoile care nu ne-au putut fi împlinite de mama noastră. Această așteptare greșit direcționată este o rețetă pentru eșec și dezamăgire. Dacă partenerul sau partenera începe să se comporte ca un părinte și încearcă să ne împlinească nevoile neîmplinite, latura romantică a relației poate zbura pe fereastră. Dacă partenerul nostru nu ne satisface nevoile neîmplinite, ne putem simți trădați sau neglijați.

O separare timpurie de mama ne poate submina stabilitatea în relațiile romantice. Inconștient, ne-am putea teme că apropierea noastră va dispărea sau ne va fi smulsă. Ca reacție, fie ne agățăm de partener, așa cum poate ne-am agățat de mama, fie îl îndepărtăm pe partenerul nostru de teamă că oricum ne vom pierde intimitatea. Adesea manifestăm ambele comportamente în aceeași relație, iar partenerul nostru se poate simți ca și cum ar fi blocat într-un montagne russe emoțional care nu se mai oprește.

TIPURI DE SEPARARE

Cu toate că marea majoritate a femeilor abordează maternitatea cu cele mai bune intenții, sunt situații dincolo de controlul mamei care pot duce la separări timpurii inevitabile de copilul ei. Unele dintre aceste separări sunt de natură fizică. În afară de adopție, toate evenimentele care implică perioade mari de separare, cum sunt complicațiile la naștere, spitalizările și îmbolnăvirile, munca sau plecările prelungite de acasă, pot amenința legătura aflată încă în dezvoltare.

Într-un mod asemănător pot funcționa și deconectările emoționale. Când mama este fizic disponibilă, dar concentrarea și atenția ei sunt sporadice, copilul nu se simte în siguranță și apărat. Când suntem copii,

avem nevoie de prezența afectivă și plină de energie a mamei la fel de mult cum avem nevoie de prezența ei fizică. Când mama trăiește un eveniment traumatic — cum ar fi pierderea sănătății, a unei sarcini, a unui copil, a unui părinte, a unui partener sau a locuinței — atenția se poate îndepărta de la noi. Noi, la rândul nostru, trăim trauma de a o pierde pe ea.

Deconectările dintre mamă și copil pot apărea încă din timpul sarcinii. Nivelurile crescute de frică, anxietate, depresie, relația stresantă cu partenerul, moartea unei persoane iubite, atitudinea negativă față de starea de gravidă, o pierdere anterioară *in utero*, toate pot întrerupe acordajul mamei cu copilul care crește înăuntrul ei.

Dar chiar dacă am trăit perioade de lipsă de îngrijire primară sau de atenție din partea mamei sau dificultăți în timpul sarcinii sau nașterii, nu este totul pierdut. Din fericire, potențialul de a repara legătura nu este limitat la perioada copilăriei. Vindecarea poate apărea oricând pe parcursul vieții noastre. Identificarea limbajului-nucleu poate fi primul pas.

LIMBAJUL-NUCLEU AL SEPARĂRII

Aceste separări timpurii, ca și alte tipuri de traume pe care le-am explorat în această carte creează un mediu în care limbajul-nucleu poate înflori. Când ascultăm ca să găsim o legătură întreruptă, auzim adesea cuvinte ce exprimă dorința de conexiune, dar și cuvinte de furie, judecăți, critici sau remarci cinice.

Exemple de sentințe-nucleu legate de separarea timpurie

„Voi fi părăsit.“
„Voi fi abandonat.“
„Voi fi respins.“
„Voi fi complet singur.“
„Nu voi avea pe nimeni.“
„Voi fi neajutorat.“
„Îmi voi pierde controlul.“
„Eu nu contez.“
„Ei nu mă vor.“
„Eu nu sunt suficient pentru ei.“
„Eu sunt prea mult.“
„Ei mă vor părăsi.“
„Ei mă vor răni.“

„Ei mă vor trăda.“
„Voi fi anihilat.“
„Voi fi distrus.“
„Nu voi mai trăi.“
„Nu am nicio speranță.“

Sentințe-nucleu ca acestea pot proveni și de la o generație anterioară din istoria familială, nu în mod necesar de la o întrerupere a legăturii cu mama. Ne putem naște cu acest sentiment și să nu știm niciodată de unde ni se trage.

O temă comună ce caracterizează separarea timpurie este respingerea puternică a mamei noastre, combinată cu învinovățirea ei, pentru că nu ne-a putut îndeplini nevoile. Nu întotdeauna lucrurile stau așa, însă. Putem să simțim o mare iubire pentru mama, dar, din cauză că legătura nu s-a dezvoltat complet niciodată, să simțim că era slabă și fragilă și că noi a trebuit să avem grijă de ea. Din nevoia de a ne simți legați cu ea, tendința se poate inversa. Fără să ne dăm seama, încercăm să-i oferim mamei noastre chiar acea îngrijire de care avem nevoie cu disperare noi înșine.

Este un lucru frecvent să auzim nemulțumiri-nucleu și caracterizări-nucleu, precum cele discutate în Capitolul 7 la oameni cu legături întrerupte. Pentru a-ți reîmprospăta memoria:

- „Mama era rece și distantă. Nu m-a ținut niciodată în brațe. Nu aveam deloc încredere în ea.“
- „Mama era prea ocupată ca să mă bage și pe mine în seamă. Nu avea niciodată timp pentru mine.“
- „Eu și mama suntem foarte apropiați. Parcă ar fi sora mea mai mică de care eu am grijă.“
- „Nu vreau să fiu vreodată o povară pentru mama.“
- „Mama era distantă, indisponibilă afectiv și critică.“
- „Mereu mă respinge. Nu-i pasă cu adevărat de mine.“
- „De fapt nu avem o relație.“
- „M-am simțit mult mai apropiat de bunica. Ea e cea care m-a crescut.“
- „Mama e complet centrată pe ea însăși. Totul se reduce la ea. Nu mi-a arătat niciodată dragoste.“
- „Poate fi foarte calculată și manipulatoare. Nu mă simțeam în siguranță cu ea.“
- „Mi-era frică de ea. Niciodată nu știam ce urma să se întâmple.“
- „Nu sunt apropiat/ă de ea. Nu e maternă — nu e ca o mamă.“

- „N-am vrut niciodată copii. N-am avut niciodată sentimentul acela matern în mine.“

ÎNSINGURAREA WANDEI

Wanda avea șaizeci și doi de ani și era deprimată. Veterană a trei căsnicii ratate, a unei adicții de alcool și a multor nopți de singurătate, Wanda rareori a simțit pacea în viața ei. Caracterizările ei nucleu despre mama ei spuneau totul.

Caracterizările-nucleu ale Wandei: „Mama era rece, rezervată și distantă.“

Să aruncăm o privire la evenimentul care a generat acest tip de limbaj-nucleu. Înainte de nașterea Wandei, mama ei, Evelyn, a suferit o tragedie oribilă. În timp ce își alăpta fetița nou-născută, Evelyn a adormit din întâmplare, s-a răsucit și și-a sufocat bebelușul. S-a trezit și a găsit-o pe Gail, sora mai mare pe care Wanda nu avea să o cunoască niciodată, moartă în brațele sale. Din acea durere de neconsolat, ea și soțul ei au făcut dragoste și au conceput-o pe Wanda. Noua sarcină era răspunsul la rugăciunile lor. Le dădea voie să se concentreze pe viitor și să uite trecutul. Dar un asemenea trecut nu poate fi uitat niciodată. Moartea cumplită a lui Gail și vinovăția care a urmat-o aveau să impregneze fiecare sentiment matern al Evelynei. A afectat modul în care ea avea să se atașeze de următorul ei copil, limitând consistența și disponibilitatea iubirii ei.

Wanda credea că distanța mamei ei îi era adresată ei personal. Orice altă fetiță aflată în situația ei ar fi simțit așa. Wanda își amintea cum fusese ținută în brațe când era mică. Simțea distanța mamei ei și reacționa pentru a se proteja. Simțea că probabil mama ei nu o iubea și de aceea s-a blindat împotriva ei.

Poate că Evelyn a simțit că e o mamă rea care nu merita să aibă un alt copil. Poate a simțit că nu merita să primească o a doua șansă după ceea ce i se întâmplase lui Gail. Poate a simțit că Wanda, următorul ei copil, urma să moară și ea, durere pe care n-ar fi fost capabilă să o suporte, astfel că inconștient s-a distanțat de ea. Poate că Wanda a perceput această distanță încă din pântecele mamei. Poate Evelyn simțea că dacă s-ar fi apropiat prea mult de Wanda și ar fi luat-o la sânul ei, i-ar fi putut face și ei rău. Oricare ar fi fost gândurile și emoțiile lui Evelyn, trauma morții lui Gail a avut efectul de a o separa pe Evelyn de Wanda.

I-a luat șaizeci de ani Wandei să realizeze că rezerva mamei ei era legată de moartea lui Gail și că nu îi era adresată personal. Își trăise

întreaga viață învinovățind-o și urând-o pe mama ei, pentru că nu-i oferise destulă iubire. Când în sfârșit a înțeles magnitudinea durerii mamei ei, Wanda s-a ridicat în mijlocul ședinței și și-a luat geanta. „Trebuie să ajung acasă“, a zis ea. „Nu mai am mult timp. Mama are optzeci și cinci de ani și trebuie să îi spun că o iubesc.“

ANXIETATEA SEPARĂRILOR TIMPURII

Jennifer avea doi ani în noaptea în care bărbații au venit la ușă. A auzit-o pe mama ei suspinând și apoi a privit-o căzută pe podea, în hohote de plâns. Bărbații aduseseră vestea că tatăl ei fusese ucis de explozia unei instalații de foraj. Mama ei tocmai devenise văduvă la vârsta de douăzeci și șase de ani. Aceea a fost prima seară în care mama lui Jennifer nu a învelit-o în pat cu un sărut pe frunte în timp ce ea adormea.

După acea seară, lucrurile n-au mai fost niciodată la fel. Jennifer și fratele ei de patru ani au fost duși la mătușa lor vreme de câteva săptămâni, în timp ce mama lor era paralizată de șoc. În acest timp ea venea și îi vizita pe copii. Jennifer se repezea la ușă să o vadă pe mama ei, dar era ca și cum o străină îi luase locul mamei. Femeia care se apleca să o îmbrățișeze avea o față roșie și umflată pe care Jennifer abia dacă o recunoștea. O speria. Când brațele mamei se strângeau în jurul trupului ei, Jennifer îngheța. Voia să-i spună mamei cât era de speriată, dar la doi ani ea învăța deja că mama era altfel. Mama părea fragilă și avea puțin de oferit. Aveau să treacă mulți ani până când Jennifer să-și descopere aceste amintiri.

Jennifer avea douăzeci și șase de ani când a avut prima dată un atac de panică. Mergea cu metroul către casă după ce făcuse o prezentare de succes în fața echipei de directori de la serviciu. Deodată, vederea a început să i se încețoșeze. Ca și cum s-ar fi uitat prin apă. I se părea că i se înfundă urechile și a început să se simtă amețită și înfricoșată. Senzațiile îi erau atât de străine, încât a crezut că avea un atac cerebral. S-a trezit înghețată de o paralizie care a lăsat-o fără apărare și incapabilă să strige după ajutor.

Următorul atac a apărut înaintea prezentării pe care a avut-o de făcut în săptămâna care a urmat. Cel de după acesta a apărut când era la cumpărături. Până la sfârșitul lunii, atacurile deveniseră evenimente cotidiene.

Dacă Jennifer ar fi fost capabilă să-și audă propriul limbaj-nucleu, ar fi descoperit expresii ca acestea: „Nu voi putea trece de asta“, „Am pierdut totul“, „Sunt complet singură“, „Nu voi reuși“, „Mă vor respinge“,

„Nu mă vor mai vrea“.

Când a intrat în contact cu aceste frici, pe jumătate și-a revenit.

Jennifer a început să își amintească o perioadă mai timpurie din viața ei când se simțea la fel de lipsită de speranță și paralizată. Cu toate că era apropiată de mama ei, Jennifer o descria ca fiind fragilă, singură, nevoiașă, dulce și iubitoare. Pe măsură ce rostea cuvintele, Jennifer începea deja să intre în contact cu neajutorarea pe care o simțise când era mică și încerca să ușureze marea suferință a mamei ei. Sarcina imposibilă a unei fetițe care încerca să o consoleze pe mama ei a făcut ca Jennifer să rămână singură, să se simtă în nesiguranță și să se teamă de eșec.

Legătura pe care a făcut-o între atacurile de panică și copilăria ei i-a permis lui Jennifer să identifice sursa anxietății sale. Când îi apăreau sentimentele de panică, Jennifer putea să le dezamorseze reamintindu-și că acestea nu erau decât sentimentele unei fetițe mici înspăimântate. Odată ce a reușit să identifice sentimentele dinăuntrul său, ea a reușit să încetinească escaladarea anxietății. Jennifer a învățat cum să își prelungească și să își adâncească respirația în timp ce își păstrează concentrarea și atenția asupra senzațiilor anxioase din piept. A învățat de asemenea să rostească pentru sine cuvintele care ar fi putut-o liniști când era mică. Respira și își spunea: „Sunt aici pentru tine și voi avea grijă de tine. Nu mai trebuie să fii niciodată singură când te simți așa. Poți avea încredere că eu voi avea grijă de tine“. Cu cât Jennifer le repeta mai mult, cu atât avea mai multă încredere în capacitatea ei de a avea grijă de sine.

TRICOTILOMANIA — „SEPARAT DE LA RĂDĂCINĂ“

Timp de șaisprezece ani, Kelly și-a tot smuls părul din cap, din sprâncene și din gene. Își punea gene false, își picta sprâncenele și își purta părul strâns tare la spate pentru a ascunde petele chele de dedesubt. Obiceiul ei de a-și smulge părul (tricotilomania) era un ritual nocturn. În fiecare seară în jurul orei nouă, stătea singură în camera ei, copleșită de sentimente de anxietate care îi stăpâneau corpul. Mâinile, „având nevoie să facă ceva“, nu-și găseau liniștea până când nu își smulgea smocuri mari de păr. „E ca o eliberare“, zicea ea. „Mă relaxează.“

Când Kelly avea treisprezece ani, cea mai bună prietenă a ei, Michelle, a respins-o. Kelly nu a înțeles niciodată ce făcuse pentru ca Michelle să se fi îndepărtat așa brusc de ea, dar sentimentele de pierdere erau insuportabile. Curând după aceea a început să își smulgă părul.

„Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine“, se gândea ea. „Probabil că nu sunt destul de bună ca să o fac să rămână cu mine.“ Aceste sentințe, cum veți vedea în curând, luminau ca niște indicatoare de direcție pe autostradă în peisajul limbajului ei nucleu. Trăind chiar sub suprafața conștiinței și așteptând să fie descoperite, aceste expresii aveau să o conducă pe Kelly la un eveniment chiar mai timpuriu și mai semnificativ — o ruptură a legăturii ei cu mama.

Când Kelly avea un an și jumătate, ea a suferit o operație chirurgicală intestinală și a trebuit să stea separată de mama ei timp de zece zile. În fiecare seară, când se termina programul de vizite la spital (aproximativ la ora nouă seara), mama lui Kelly pleca acasă să aibă grijă de surioara ei nou-născută și de fratele mai mare.

Putem doar să ne imaginăm sentimentele de anxietate pe care trebuie să le fi simțit Kelly când mama ei o lăsa singură în salonul de spital. Acele sentimente, în mod inconștient, și-au găsit drumul către suprafață prin tricotilomania lui Kelly. În fiecare seară, aproximativ la ora nouă, ele începeau să se frământe în trupul lui Kelly, până când ea a găsit o cale de substituție pentru a le gestiona — smulgându-și părul la propriu.

Cea mai mare frică a lui Kelly, așa cum apare exprimată în sentința ei nucleu, a condus-o înapoi la rădăcinile traumei. „Cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla vreodată ar fi să rămân complet singură. Să fiu părăsită. Mi-aș pierde mințile.“

Sentința-nucleu a lui Kelly: „Voi rămâne complet singură. Voi fi părăsită. Îmi voi pierde mințile.“

La treisprezece ani, Kelly a retrăit aceste sentimente. Michelle și Kelly erau nedespărțite. Apoi pe neașteptate, Michelle a părăsit-o pe Kelly și s-a împrietenit cu alte fete din „gașcă“. În acel moment, toate fetele s-au întors împotriva lui Kelly. Kelly s-a simțit „părăsită, respinsă și ignorată“.

Experiența de atunci, analizată dintr-o perspectivă mai largă, poate fi privită ca o „oportunitate ratată“ pentru Kelly, care ar fi putut să o îndrume în direcția unei vindecări mai importante — a traumei mai profunde și mai semnificative suferite când a fost lăsată în spital de mama ei. Nu mulți dintre noi, însă, reușim să folosim dificultățile prin care trecem ca pe niște indicatoare. În schimb, ne concentrăm pe alinarea suferinței și arareori mergem până la sursă. Când recunoaștem înțelepciunea din limbajul nostru nucleu, simptomele suferinței noastre pot deveni cel mai mare aliat al nostru.

METAFORA SMULGERII PĂRULUI ÎN CAZUL LUI

KELLY

Limbajul-nucleu al lui Kelly i-a arătat cât de profund înfricoșată era de posibilitatea de a fi „părăsită“. De fapt, smulgerea părului (expresia nonverbală a limbajului ei nucleu) a început chiar după despărțirea de Michelle. Gestul de a-și smulge părul a condus-o într-adevăr pe Kelly la descoperirea traumei sale originare, dar el este și o metaforă pentru două lucruri care ar trebui să stea împreună, dar care sunt separate unul de celălalt. Kelly își smulgea firele de păr din foliculii care le susțineau. Imaginea e similară cu cea a unui bebeluș care este separat de mama lui care îl ține în brațe.

De multe ori comportamentele idiosincratice mimează ceea ce nu reușim să observăm sau să analizăm în mod conștient. Când ne oprim asupra simptomelor pe care le avem și le explorăm, ni se pot dezvălui adevăruri mai profunde. Simptomele au adeseori funcția de semnalizatoare care ne arată direcția către ceea ce trebuie să vindecăm sau să rezolvăm. Când Kelly și-a înțeles în acest fel reflexul de a-și smulge părul, ea a ajuns până la sursa suferinței sale și s-a eliberat de o viață întreagă de anxietate.

DECIZIA LUI KELLY

Kelly și-a localizat la nivelul abdomenului senzațiile deranjante legate de sentimentul de „a fi părăsită“. Și-a așezat mâinile pe zona anxioasă și a permis aerului respirat să îi umple abdomenul. În timp ce își simțea ridicarea și coborârea respirației sub mâini, ea s-a vizualizat ținând în brațe și legănând acea parte a copilului din ea însăși care încă se mai simțea înspăimântat și singur. Pe măsură ce această mișcare începea să o calmeze, ea și-a spus: „Nu te voi lăsa niciodată când te vei simți singură și speriată. Îmi voi pune mâna aici și voi respira cu tine până când te vei simți calmă din nou“. După doar o ședință, Kelly a încetat să-și mai smulgă părul din cap.

SEPARAREA: ORIGINEA CONFLICTULUI INTERIOR

Uneori, libertatea pe care o căutăm ne ocolește. Incapabili să ne simțim confortabili în propriile noastre corpuri, căutăm alinare în următorul pahar cu vin, în următorul obiect cumpărat, în următorul mesaj sau apel telefonic, în următorul partener sexual. Alinarea apare rar atunci când

acel gol vine din îngrijirea maternă precară. Pentru aceia dintre noi care am fost dați la o parte din lumina iubirii mamei noastre, lumea poate fi o căutare fără sfârșit a mângâierii.

Myrna avea doi ani când mama sa l-a însoțit pe tatăl ei într-o călătorie de afaceri în Arabia Saudită și a lăsat-o pe Myrna în grija unei bone timp de trei săptămâni. În prima săptămână, Myrna se agăța de puloverul pe care îl purta mama ei în nopțile reci când o legăna să o adoarmă. Liniștită de senzația și de mirosul familiar, Myrna se încovriga în jurul lui și se legăna ca să adoarmă. În a doua săptămână, Myrna a refuzat să mai ia puloverul când i-l oferea bona. S-a întors în schimb cu spatele, plângând și sugându-și degetul mare ca să adoarmă.

La întoarcere, după trei săptămâni, mama ei s-a repezit bucuroasă pe ușă să își îmbrățișeze fiica. Se aștepta ca Myrna să alerge în brațele ei așa cum făcuse întotdeauna înainte. De data aceasta a fost altfel. Myrna abia dacă și-a ridicat ochii de la păpușile ei. Nedumerită și derutată, mama Myrnei nu a putut să nu observe senzațiile de încordare din propriul corp din cauza sentimentelor de respingere. În zilele următoare, mama Myrnei avea să raționalizeze experiența, spunându-și că Myrna devenea „un copil foarte independent“.

Inconștientă de importanța restaurării legăturii lor delicate, mamei Myrnei i-a scăpat din vedere vulnerabilitatea fiicei sale și s-a ținut la o oarecare distanță. Distanța a continuat între ele, adâncind sentimentele de singurătate ale Myrnei. Această distanță avea să se reverse peste toate experiențele de viață ale Myrnei, afectându-i capacitatea de a se simți în siguranță și încrezătoare în viitoarele relații. Sentimentele ei de abandon și frustrare erau exprimate în limbajul-nucleu: „Nu mă părăsi“, „Nu se vor mai întoarce niciodată“, „Voi rămâne complet singură“, „Nimeni nu mă vrea“, „Ei nu înțeleg cine sunt eu“, „Nu sunt văzută sau înțeleasă“.

Pentru Myrna, îndrăgostirea era un câmp minat de imprevizibil. Vulnerabilitatea de a avea nevoie de o altă persoană era atât de înspăimântătoare, încât de fiecare dată când mai făcea câte un pas în direcția dorinței ei, se confrunta cu un nivel și mai profund al fricii ei. Incapabilă să facă o legătură între acest conflict și copilărie, găsea defecte fiecărui bărbat care încerca să o iubească, adesea părăsindu-i înainte să o poată părăsi ei. La vârsta de treizeci de ani, Myrna se convinsese deja singură să renunțe la trei căsnicii potențiale.

Conflictul interior al Myrnei era pus în scenă și în cariera ei. De câte ori accepta un nou post, era plină de îndoieli, temându-se de un dezastru inevitabil. Avea să se întâmple ceva îngrozitor de rău. Nu le va plăcea de ea. Nu era destul de bună. O vor ține la distanță. Nu putea să

aibă încredere în ei. O vor trăda. Acestea erau aceleași sentimente nerostite pe care Myrna le avea față de orice partener — aceleași sentimente pe care nu le rezolvase niciodată în relația cu mama ei.

Câți dintre noi nu ne luptăm cu conflicte asemănătoare cu cel al Myrnei și nu suntem capabili să le identificăm sursa? Importanța legăturii noastre primare cu mama este greu de exprimat în cuvinte. Ea este prima noastră relație când venim pe lume. Ea este prima noastră iubire. Conexiunea sau lipsa noastră de conexiune cu ea formează un tipar fundamental în viața noastră. Înțelegerea întâmplărilor de când eram mici ne poate dezvălui unul dintre misterele ascunse ale cauzelor pentru care suferim atât de mult în relațiile noastre.

ÎNTRERUPERI ALE FLUXULUI VIEȚII

Prima imagine pe care o avem despre noi înșine și despre felul în care evoluează viața noastră începe să se formeze încă din pântec. În timpul sarcinii, emoțiile mamei pătrund în lumea noastră, influențându-ne natura fundamentală care va fi una calmă sau agitată, receptivă sau ostilă, rezilientă sau inflexibilă.

„Evoluția minții [copilului] către ceva fundamental dur, rigid și periculos sau flexibil, curgător și deschis depinde în mare măsură de calitatea pozitivă și susținătoare sau negativă și marcată de ambivalență a gândurilor și emoțiilor [mamei]“, explică Thomas Verny. „Acest lucru nu înseamnă absolut deloc că îndoielile și incertitudinea ocazionale îi vor face rău copilului tău. Astfel de sentimente sunt naturale și inofensive. Lucrul despre care vorbesc eu este un tipar de comportament bine definit, continuu.“[108]

Când experiența noastră primară cu mama este întreruptă de o fractură importantă a legăturii, fragmente de durere și gol ne pot sfâșia starea de bine și ne pot deconecta de la fluxul fundamental al vieții. Când relația mamă–copil (sau îngrijitor-copil) rămâne ruptă, goală sau tensionată de indiferență, un torent de imagini negative îl pot bloca pe copil într-un tipar de frustrare și îndoială de sine. În cazuri extreme, când imaginile negative sunt continue și susținute pot apărea frustrarea, furia, detașarea și insensibilitatea față de alți oameni.

Acest profil este de obicei asociat cu comportamentul sociopat și psihopat. În cartea lor *High Risk: Children Without a Conscience* (Risc crescut: copiii fără cuget moral), Ken Magid și Carole McKelvey afirmă următoarele: „Cu toții avem un anumit grad de furie, dar furia psihopaților este una născută din nevoile neîmplinite pe când erau nou-

născuți.“[109] Magid și McKelvey continuă să descrie cum resimte bebelușul „durerea incomprehensibilă“ generată de abandonul sau ruptura timpurie a legăturii cu mama.

Psihopații și sociopații se situează la capătul extrem al unui spectru larg, capăt la care au fost observate întreruperi grave ale legăturii primare. Aceste cazuri extreme reflectă tocmai cât de crucial este rolul mamei sau al primei persoane de îngrijire în modelarea dezvoltării de către copil a compasiunii, empatiei și a respectului față de sine, față de alții și față de viața întreagă.

Majoritatea dintre noi, cei care am trecut prin experiența unei rupturi a legăturii cu mama, am primit totuși destul din ceea ce am avut nevoie — chiar și cu toate acele lipsuri. Ar fi nerealist să ne așteptăm ca mama să fie perfect acordată la copilul ei, sută la sută din timp. Întreruperile de acordaj apar obligatoriu. Când apar, procesul de reparație poate fi o experiență pozitivă de creștere, dând atât mamei, cât și copilului oportunitatea de a învăța cum să gestioneze momentele scurte de distres, apoi să se caute unul pe altul pentru a se reconecta din nou. Cel mai important este ca reparația să fie făcută. Repararea consecventă a unei relații de fapt construiește un sentiment de încredere și ajută la crearea unui atașament sigur între mamă și copil.[110]

Chiar și atunci când conexiunea noastră cu mama este relativ intactă, tot ne putem trezi luptându-ne cu sentimente pe care nu ni le înțelegem. Ne putem chinui cu temeri de a nu fi părăsiți, respinși sau abandonați sau cu sentimente de a fi expuși, umiliți sau făcuți de rușine. Totuși, când aceste sentimente pot fi văzute în contextul experienței noastre primare cu mama — probabil dintr-o perioadă pe care nu ne-o amintim — putem deveni mai conștienți de ceea ce ne-a lipsit și mai capabili să facilităm ceea ce ne trebuie pentru a ne vindeca.

---

[108] Thomas Verny, cu John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child* (New York: Simon & Schuster, 1981), 29.

[109] Ken Magid și Carole McKelvey, *High Risk: Children Without a Conscience* (New York: Bantam Books, 1988), 26.

[110] Edward Tornick și Marjorie Beeghly, „Infants’ Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems“, *American Psychologist* 66(2) (2011): 107-19, doi:10.1037/a0021631.

Capitolul 12
Limbajul-nucleu al relațiilor

„Distanța față de durerea, suferința sau rănile noastre neîngrijite este distanța față de partenerul nostru.“
(Stephen și Ondrea Levine, *Embracing the Beloved*)

Pentru mulți dintre noi, cea mai mare dorință a noastră este aceea de a fi iubiți și de a avea o relație fericită. Dar din cauza modului în care este exprimată adesea inconștient iubirea în familie, felul nostru de a iubi este fie acela de a împărtăși nefericirea, fie de a repeta tiparele părinților și bunicilor noștri.

În acest capitol, vom arunca o privire asupra loialităților inconștiente și a dinamicii ascunse care ne limitează capacitatea de a avea relații satisfăcătoare. Ne vom pune doar o întrebare: suntem cu adevărat disponibili pentru a avea un partener sau o parteneră?

Indiferent cât de mult succes am avea, cât de minunate ar fi abilitățile noastre de comunicare, la cât de multe ateliere pentru cupluri am participa sau cât de profund ne-am înțelege propriile tipare de evitare a intimității, atâta timp cât menținem complicațiile raționale din istoria familiei noastre, vom rămâne departe de cel pe care îl iubim cel mai mult. Inconștient, vom repeta tiparele familiale de lipsuri, neîncredere, furie, retragere, închidere în sine, de a părăsi sau de a fi părăsit și vom arunca vina pentru nefericirea noastră pe partenerul nostru, când de fapt adevărata sursă este în spatele nostru.

Multe dintre problemele pe care le întâmpinăm într-o relație nu își au originea în relația ca atare. Ele izvorăsc din dinamici existente în familiile noastre cu mult înainte ca noi să ne fi născut.

Dacă o femeie a murit la nașterea unui copil, de exemplu, un val de repercusiuni îi poate înghiți pe descendenții ei printr-o frică și nefericire inexplicabile. Fiicelor și nepoatelor sale le va putea fi teamă să se căsătorească, pentru că o căsnicie poate duce la nașterea de copii, iar a avea copii poate duce la moarte. Aparent, aceste urmașe ar putea spune că ele sunt cele care nu vor să se căsătorească sau să aibă copii. Se pot plânge că nu l-au întâlnit încă pe omul potrivit sau că sunt prea ocupate ca să se așeze la casa lor. În spatele plângerilor lor, limbajul lor nucleu ne va spune o altfel de poveste. Sentințele lor nucleu, rezonând cu istoria

familială, ar putea suna cam așa: „Dacă mă căsătoresc, s-ar putea întâmpla ceva cumplit. Aș putea să mor. Copiii mei ar putea rămâne fără mine. Ar rămâne singuri pe lume“.

Fiii și nepoții din aceeași familie ar putea fi și ei afectați. Ei s-ar putea teme să se angajeze față de o soție, pentru că sexualitatea lor ar putea duce la moartea ei. Sentințele lor nucelu ar putea fi: „Aș putea face rău cuiva și ar fi numai vina mea. Nu m-aș putea ierta niciodată.“

Temeri ca acestea pândesc din fundalul vieților noastre și inconștient guvernează multe dintre comportamentele pe care le manifestăm și alegerile pe care le facem sau nu le facem.

Seth, un bărbat cu care am lucrat cândva, s-a etichetat pe sine ca o persoană care „le face pe plac oamenilor“ și era îngrozit că ar putea greși și i-ar putea dezamăgi pe apropiații lui. Îi era teamă că dacă ei ar fi nefericiți cu el, l-ar respinge și l-ar părăsi. Îi era teamă că avea să moară complet singur, deconectat de toți ceilalți. Cu această frică operând în spatele scenei, adesea era de acord să facă lucruri pe care el nu voia să le facă și spunea lucruri pe care nu întotdeauna le intenționa. Adeseori spunea da când ar fi vrut să spună nu și apoi, ca reacție la sentimentele de furie față de cei cărora încerca să le facă pe plac, spunea nu când ar fi vrut să spună da. Trăia o viață lipsită de autenticitate în cea mai mare parte a timpului, reproșându-i soției sale propria nefericire. El a părăsit-o încercând să iasă din acest tipar, doar pentru a-l recrea cu următoarea lui parteneră. Abia când Seth a înțeles felul în care se manifestau fricile lui în relațiile sale, a putut să clădească o relație netensionată cu o parteneră.

DAN ȘI NANCY

Dan și Nancy, un cuplu de succes, amândoi în vârstă de peste cincizeci de ani, păreau să aibă tot ce și-ar fi putut dori. Dan, director general la o mare instituție financiară, și Nancy, administrator la un spital, erau părinții mândri a trei copii cu educație universitară, cărora le mergea tuturor bine. Acum când cuibul se golise, cei doi se confruntau cu faptul că speranțele lor de a se bucura împreună fericiți de pensie se stingeau. Căsnicia lor era în impas. „N-am mai făcut sex de mai bine de șase ani“, zicea Nancy. „Trăim ca doi străini.“ Dan își pierduse dorința sexuală față de Nancy cu mulți ani în urmă, dar n-ar fi putut să spună exact când. Dan voia să rămână căsătorit cu Nancy, dar ea, în acest moment, nu mai era așa de sigură. Amândoi epuizaseră toate variantele de consiliere maritală, atât cele seculare, cât și cele bazate pe credință. Să explorăm dificultățile relaționale ale lui Dan și Nancy din perspectiva metodei limbajului-

nucleu.

PROBLEMA (NEMULȚUMIREA-NUCLEU)

Ascultă limbajul-nucleu al nemulțumirii lui Nancy: „Simt că nu e interesat de mine. E mai tot timpul distant. Nu primesc suficientă atenție din partea lui și doar rareori mă simt conectată cu el. Întotdeauna pare mai interesat de copii decât de mine.“

Acum să ascultăm limbajul-nucleu al lui Dan: „Mereu e nemulțumită de mine. Îmi reproșează tot felul de lucruri. Ea vrea mai mult decât pot să îi ofer eu.“

La suprafață, cuvintele lor exemplifică tipurile obișnuite de nemulțumiri pe care le observăm în căsnicii. Dar examinate în profunzime, ele formau o hartă care ducea către o sursă neexplorată de nemulțumire. Harta lui Dan și Nancy conducea direct către ceea ce era nerezolvat în sistemele lor familiale.

Pentru a găsi harta limbajului-nucleu a unei probleme de relație, ne vom reaminti cele patru instrumente și vom formula patru întrebări. Apoi vom asculta cu atenție concentrată ceea ce ni se dezvăluie.

Întrebările

1. **Nemulțumirea-nucleu: Care este cea mai mare nemulțumire pe care o ai față de partenerul tău?** Această întrebare este punctul de cotitură. Informațiile obținute punând această întrebare se corelează adesea cu problemele neterminate pe care le avem în relația cu unul sau cu amândoi părinții noștri. Aceste probleme nerezolvate sunt proiectate apoi asupra partenerului nostru. Indiferent dacă suntem bărbați sau femei, pare să se verifice o regulă de bun-simț: *Ceea ce simțim că nu am primit de la mama, ceea ce rămâne nerezolvat în relația noastră cu ea, adesea va configura scena pentru ceea ce trăim cu partenerul nostru de viață.* Dacă am perceput-o pe mama ca fiind distantă sau i-am respins iubirea, probabil că ne vom distanța și de iubirea partenerului nostru.
2. **Caracterizările-nucleu: Ce adjective și expresii ai folosi pentru a-i descrie pe mama și pe tatăl tău?** Prin această întrebare căutăm loialitățile inconștiente și modalitățile de distanțare față de părinții noștri. Construind o listă de adjective și expresii care îi descriu pe părinții noștri, accesăm miezul celor mai profunde sentimente ale noastre. Acolo găsim

resentimente și acuzații vechi pe care mulți dintre noi încă le mai avem față de părinții noștri. Acesta este rezervorul inconștient de experiențe din copilărie din care extragem și proiectăm neliniștile noastre interioare asupra partenerului de viață.

Pentru mulți dintre noi, caracterizările-nucleu izvorăsc din imagini din copilărie în care ne-am simțit trădați sau nesatisfăcuți. Simțim poate că părinții noștri nu ne-au dat destul sau că nu ne-au iubit cum trebuie. Rareori relațiile noastre vor merge bine atunci când avem asemenea imagini, când îi blamăm pe părinții noștri pentru nemulțumirile pe care le avem. Îl vom privi pe partenerul nostru prin lentile vechi, distorsionate, așteptându-ne de la bun început ca el să ne înșele în chiar iubirea de care avem nevoie.

3. **Sentința-nucleu: Care este ce mai mare frică a ta? Care este cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla vreodată?** Așa cum am aflat în Capitolul 8, răspunsul la această întrebare reprezintă sentința noastră nucleu, frica centrală care reverberează dintr-o traumă nerezolvată din copilărie sau din istoria noastră familială.

   De-acum probabil că îți cunoști sentința-nucleu. În ce mod ar putea sentința ta nucleu să îți limiteze relația? Cum îți afectează ea capacitatea de a te atașa de un partener? Ești în stare să rămâi vulnerabil când sunteți voi doi împreună? Sau te închizi, de teamă să nu fii rănit?

4. **Trauma-nucleu: Ce evenimente tragice au avut loc în istoria ta familială?** Această întrebare, cum am văzut în capitolele anterioare, deschide lentilele sistemice și ne permite să ne identificăm tiparele transgenerаționale care ne afectează relațiile. Adesea problemele pe care le întâmpină un cuplu își au originea în istoria familială. Suferința în căsnicie și conflictele relaționale pot fi adesea urmărite de-a lungul mai multor generații cu ajutorul unei genograme.

După fiecare întrebare, ascultăm cuvintele dramatice, încărcate emoțional, care sunt rostite. Trauma familială se exprimă adeseori în limbajul nostru verbal, furnizându-ne cuvinte-cheie și indicii importante care ne pot conduce la originile ei.

Acum că avem structura, să ascultăm câte ceva din limbajul-nucleu al lui Dan și Nancy. Încă din primele câteva momente ale ședinței, deja

dezlănțuiseră un potop de acuzații unul către celălalt. E timpul să ascultăm descrierile părinților lor.

ADJECTIVE ȘI EXPRESII (CARACTERIZĂRILE-NUCLEU)

Fără să-și dea seama, Nancy o descria pe mama ei în mod asemănător felului în care îl descria pe Dan. „Mama era distantă emoțional. Nu m-am simțit niciodată atașată de ea. Nu am putut niciodată să mă duc la ea când aveam nevoie de ceva. De câte ori am încercat, ea nu a știut cum să aibă grijă de mine.“ Problemele nerezolvate ale lui Nancy cu mama ei păreau să pice drept în brațele lui Dan.

Relația nerezolvată a lui Nancy cu mama nu era singurul factor care afecta legătura ei cu Dan. În familia lui Nancy toate femeile erau nemulțumite de soții lor. „Mama era mereu nemulțumită de tata“, zicea Nancy. Acest tipar se extindea și la generația anterioară. Bunica lui Nancy îl numea pe bunicul ei „măgarul ăla de bețivan bun de nimic.“

Imaginează-ți impactul unei asemenea acuzații asupra mamei lui Nancy. Crescând în consonanță cu bunica, mama lui Nancy ar fi avut slabe șanse să fie fericită cu tatăl lui Nancy. Cum și-ar fi putut permite să aibă ea mai mult decât mama ei? Chiar dacă ar fi fost mulțumită de tatăl lui Nancy, cum ar fi putut împărtăși ea acea fericire cu mama ei când bunica suferise atât de mult cu bunicul? În schimb, ea a continuat inconștient tiparul și a început să-l critice pe tatăl lui Nancy.

Dan, la rândul lui, o descria pe mama lui ca fiind foarte deprimată și nervoasă. Când era mic, simțise că trebuia să aibă el grijă de ea. „Avea nevoie de atât de multe de la mine… de prea multe de la mine.“ Dan și-a privit mâinile împreunate cuminți în poala sa. „Tata era mereu la muncă. Am simțit că trebuia să îi dau eu atenția pe care nu putea să i-o dea el.“ Dan a descris cum mama lui se interna din când în când în spital din cauza crizelor severe de depresie. Din istoria familială rezulta clar de ce suferea mama lui. Bunica lui Dan a murit de tuberculoză când mama lui avea doar zece ani. Acea pierdere o devastase. O altă mare pierdere avea să apară când fratele cel mai mic al lui Dan a murit când era bebeluș. Atunci mama lui Dan stătuse internată șase săptămâni și primise tratament pentru șoc. Dan avea zece ani pe vremea aceea.

Pentru ca lucrurile să fie și mai grave, Dan se simțea distant față de tatăl lui. Îl descria pe tatăl său ca fiind „slab și incapabil.“ „Tata nu a fost capabil să fie bărbat cu mama.“ Dan l-a mai descris pe tatăl lui ca fiind un muncitor ucrainean imigrant, dintr-o clasă socială inferioară celei a

mamei lui Dan. „Nu s-a putut ridica niciodată la nivelul bărbaților din familia ei, care erau profesioniști și aveau studii.“ Judecățile lui Dan au rupt conexiunea lui cu tatăl său.

Când un bărbat își respinge tatăl, fără să își dea seama, el se distanțează de izvorul masculinității lui. Un bărbat care își admiră și își respectă tatăl se simte în general în largul său în propria lui putere masculină și are mai multe șanse să emuleze trăsăturile tatălui său. Într-o relație, acest lucru se poate traduce prin dovezile evidente de anagajament, responsabilitate și stabilitate. Același lucru este adevărat și pentru femei. O femeie care își iubește și își respectă mama se simte în general în largul ei în propria feminitate și e mai probabil ca ea să exprime în relația sa ceea ce admiră la mama ei.

Dan se distanțase de tatăl lui și dintr-un alt motiv. El își asumase rolul de confident al mamei lui și fără să-și dea seama transgresase un teritoriu care-i aparținea tatălui lui. Dan nu alesese în mod conștient această situație, ci la fel ca mulți băieți care simt nevoile mamelor lor, Dan simțise că era treaba lui să aibă grijă de ea. El simțea cum mama lui se lumina când el îi dădea atenție și, la fel, simțea cum se închidea în ea când era tatăl lui prin preajmă. Simțindu-se preferat de mama sa, Dan a învățat să devină superior față de tatăl lui.

Dan a adoptat chiar și sentimentele dezaprobatoare ale mamei sale față de tatăl lui. Respingându-și tatăl, Dan nu doar că s-a deconectat de forța sa masculină, dar a aranjat în mod inconștient scena pentru a repeta o dinamică similară în căsnicia sa cu Nancy. Dan, ca și tatăl lui, a devenit un soț „slab și incapabil“.

În mod similar, Nancy nu a reușit să preia forța feminină de la mama ei. La un moment dat pe parcursul copilăriei sale, Nancy a luat decizia de a nu mai apela la mama ei pentru ajutor. Nancy a plecat din casa în care a copilărit simțind că nu primise destul și blamându-și mama că nu îi oferise atenția după care tânjise. Această săgeată de nemulțumire avea să fie îndreptată mai târziu către Dan. În ochii lui Nancy și el avea să eșueze în a-i oferi susținerea de care avea ea nevoie.

Cât timp Dan și Nancy au fost uniți prin creșterea copiilor lor, le-a fost ușor să ignore aceste dinamici, concentrându-se asupra nevoilor familiei. Dar acum, când copiii erau plecați, dinamicile de bază ieșeau la vedere. Dan și Nancy mai aveau foarte puține lucruri de împărtășit.

Dan se descria pe sine ca fiind „mort sexual“ față de Nancy. „Mi-am pierdut orice interes pentru sex“, zicea el. Când și-a explorat relația primară cu mama, Dan a înțeles repede de ce. Nu era responsabilitatea unui copil să îi ofere mamei lui îngrijirea și mângâierea de care ea avea

nevoie. Era prea mult să i se ceară acest lucru unui băiețel. Nu avea cum să-i dea el vreodată ce avea ea nevoie. Nu avea cum să îi aline el vreodată complet durerea. În schimb, simțea cum iubirea ei îl năpădește. Nevoile ei îl copleșeau.

Când Dan se plângea că Nancy vrea prea mult de la el, nu la Nancy se referea. În mod inconștient, el făcea aluzie la nevoile neîmplinite ale mamei lui. Dan confundase apropierea lui de Nancy cu apropierea inhibitorie pe care o trăise în copilărie. Chiar și dorințele și nevoile naturale ale lui Nancy erau întâmpinate cu rezistență. Apărându-se de ceea ce i se părea drept o nesfârșită listă de cereri, Dan s-a închis în fața lui Nancy, răspunzând automat cu „nu“ la cererile ei, chiar și atunci când de fapt ar fi vrut să spună „da“.

Problemele lui Dan și Nancy coincideau într-o manieră simetrică. Era ca și cum cei doi ajunseseră să fie împreună pentru a se vindeca pe ei înșiși prin căsnicia lor. Oamenii aleg adesea în mod inconștient parteneri care le răscolesc rănile. În acest fel, ei au o oportunitate de a vedea, a-și asuma și a-și vindeca părțile dureroase și reactive din ei înșiși. Ca o oglindă perfectă, partenerul ales reflectă ceea ce rămâne neasumat și neterminat în străfundurile celuilalt. Cine mai bine decât Dan îi putea oferi lui Nancy iubirea distantă de care avea ea nevoie pentru a o ajuta să își finalizeze ce rămăsese neterminat în relația cu mama ei? Și cine mai bine decât Nancy îi putea oferi lui Dan acele nesfârșite cereri de ajutor de care el avusese parte pe când era copil și care-l pot acum sprijini ca să-și vindece rana din relația cu mama lui?

CEA MAI MARE FRICĂ (SENTINȚA-NUCLEU)

Dan și-a descris cea mai mare frică a vieții lui ca fiind pierderea lui Nancy. „Cel mai cumplit coșmar al meu ar fi să o pierd pe ființa pe care o iubesc cel mai mult. Îmi fac griji că Nancy ar putea să moară sau să mă părăsească și că ar trebui să trăiesc fără ea.“ Cu o generație mai devreme, ecoul acestei sentințe-nucleu a putut fi dureros resimțit atunci când mama lui Dan a pierdut-o pe mama ei la vârsta de zece ani. Mama lui Dan a repetat experiența de „a-l pierde pe cel pe care îl iubea cel mai mult“ când i-a murit copilul nou-născut. Aceste pierderi aveau să se oglindească în cea mai mare frică a lui Dan. Deși Dan era cel care simțea frica, de fapt mama lui era cea care trebuise să trăiască fără cei pe care îi iubise cel mai mult. Dan a înțeles cu rapiditate că sentința sa nucleu provenea de la mama lui.

Tiparul continua la generația următoare. La zece ani, vârsta pe

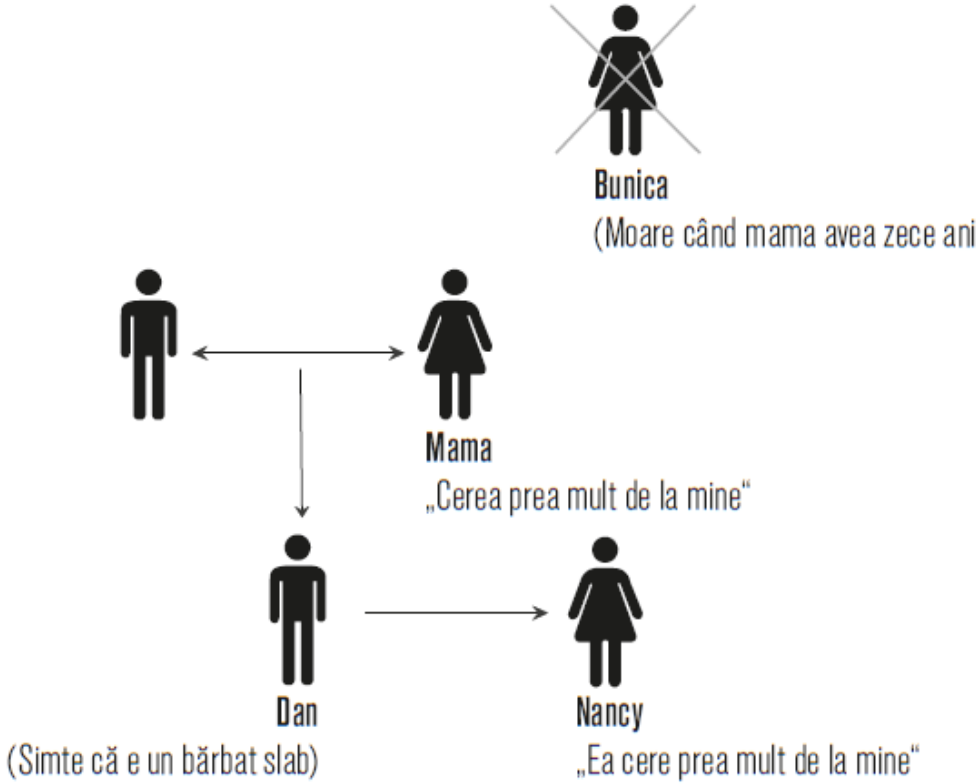
care o avea mama lui Dan când murise mama ei, Dan și-a pierdut propria mamă — „ființa pe care o iubea cel mai mult“ — vreme de șase săptămâni, cât timp a fost internată în spital pentru ceea ce doctorii numiseră o „cădere nervoasă“. Chiar și mai devreme, își amintește el, resimțea lipsa ei de atenție când cădea în depresie. În acele perioade, el se simțea părăsit și complet singur.

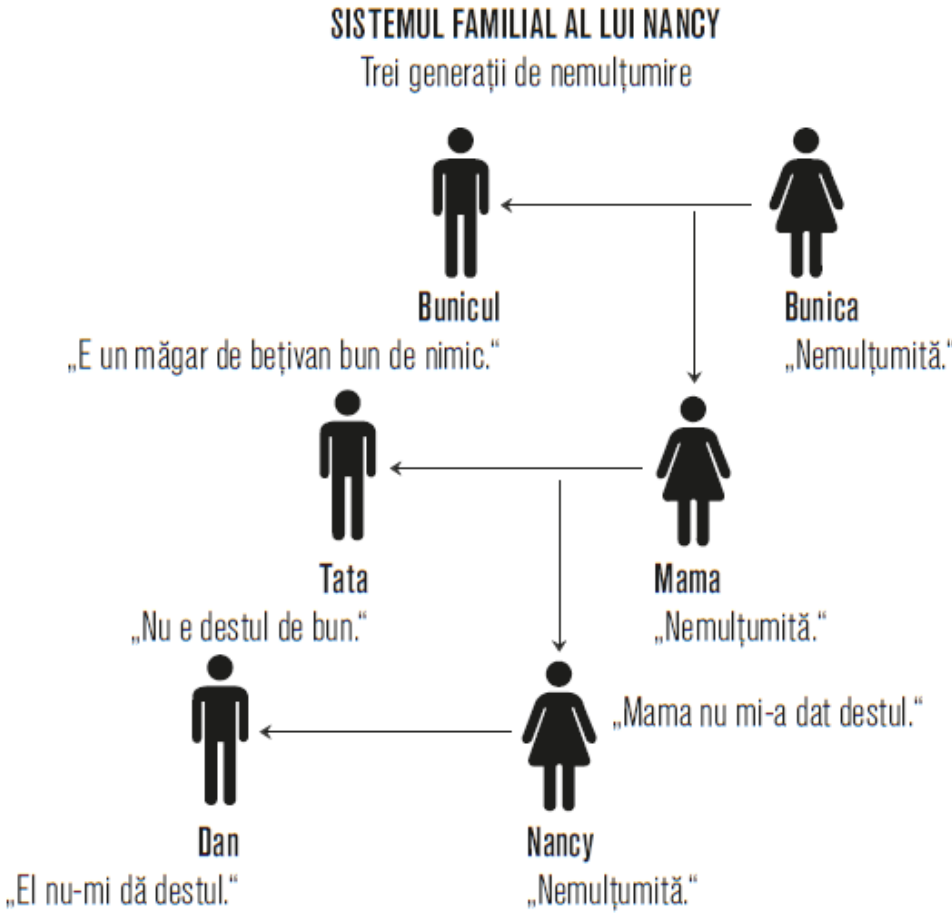
Și sentința-nucleu a lui Nancy putea fi urmărită în vremurile din trecut. „Să fiu blocată într-o căsnicie îngrozitoare și să mă simt singură.“ Această sentință aparținea în mod clar bunicii ei, căsătorită cu bunicul alcoolic al lui Nancy, care era blamat pentru absolut orice nu mergea bine în familie. Dacă am putea arunca o privire cu o încă generație în urmă, s-ar putea să vedem că bunica lui Nancy a avut o relație dificilă cu propria-i mamă sau că străbunica oglindea un tipar similar de a se simți blocată într-o căsnicie rea cu propriu-i soț. Din nefericire, toate informațiile dincolo de bunică fuseseră pierdute în istorie. În fiecare generație am putea vedea câte o fetiță fie deconectată de mama ei, fie crescută de părinți deconectați unul de altul. Înțelegând acest lucru, Nancy putea fie să continue să repete tiparul cu Dan, fie să profite de oportunitatea de a-l vindeca. Nancy era pregătită pentru vindecare.

ISTORIA FAMILIALĂ (TRAUMA-NUCLEU)

La nivel sistemic, Dan repeta experiența tatălui său, împărtășind sentimentele tatălui de emasculare în căsnicia sa. Nancy repeta experiența mamei și a bunicii ei simțindu-se „nemulțumită“ de soțul său. Să aruncăm o privire la sistemele lor familiale.

SISTEMUL FAMILIAL AL LUI DAN





TABLOUL COMPLET

Așa cum este ilustrat de istoriile familiale ale lui Dan și Nancy, conflictele relaționale sunt adesea declanșate cu mult înainte ca partenerul nostru să fi intrat în scenă.

Nancy a putut să înțeleagă că nu Dan era sursa sentimentului ei de a „nu primi destul". Acel sentiment își avea originea cu mult timp în urmă, la mama ei. Dan, la rându-i, a înțeles că nu Nancy era sursa sentimentului lui că o femeie „are nevoie de prea mult" de la el. Acest sentiment apăruse cu mult timp în urmă în relația cu mama lui.

Nancy a mai realizat că niciun bărbat căsătorit cu o femeie din familia ei nu se simțea apreciat de femei. Așa stând lucrurile, Dan devenise beneficiarul a trei generații de nemulțumire maritală.

Odată ce și-au dat seama că fiecare dintre ei aducea probleme

nerezolvate în relația lor, blestemul a fost rupt și norul de reproșuri a început să se împrăștie. Proiecțiile și acuzațiile pe care cândva le aținteau unul asupra celuilalt erau acum înțelese în contextul mai larg al istoriilor lor familiale. Pe măsură ce se forma un tablou complet, iluzia că celălalt ar fi repsonsabil de nemulțumirea lui sau a ei a început să se topească.

Aproape imediat, au început să se vadă unul pe altul într-o nouă lumină. Dan și Nancy au reușit să redescopere sentimentele tandre care îi aduseseră împreună la început. Nu doar că au început să își arate mai multă bunătate și generozitate unul altuia, dar au început să facă și dragoste.

LĂRGIREA NOII IMAGINI

Treptat, a început să se adâncească și compasiunea lui Nancy față de mama ei. Când era mică, mama lui Nancy fusese îngrijitorul emoțional al propriei mame nefericite în căsnicie. Nepermițându-și să aibă mai mult decât avusese bunica, mama lui Nancy repetase ciclul unei căsnicii nefericite.

În amintirile cele mai timpurii ale lui Nancy, mama ei apărea distantă și apatică. Copil fiind, Nancy se simțise respinsă de ea. Dar înțelegând tiparul din istoria sa familială, Nancy a reușit să o vadă pe mama ei cu alți ochi. Simțea că mama ei, chiar și așa distantă, totuși îi oferise tot ce avusese ea de dat. Înțelegând acest lucru, Nancy a reușit să se deschidă. A reușit să își transceandă vechea imagine interioară în care fusese văduvită de „îngrijirea maternă“. În locul celei vechi, a ieșit la suprafață o nouă imagine, în care ea se simte mângâiată de mama sa. Parcă o umplea pe dinăuntru. În noua ei imagine, mama ei avea numai intenții iubitoare față de ea.

Deși mama ei murise cu șaisprezece ani în urmă, Nancy a putut să îi ceară acel tip de susținere pe care nu s-ar fi gândit niciodată să îl ceară când mama ei trăia. Pentru prima dată de când se știa, Nancy a putut să simtă iubirea mamei ei.

A închis ochii și a vizualizat-o pe mama ei ținând-o de umeri. „Mamă, ți-am reproșat mereu că nu mi-ai dat destul. Și i-am reproșat și lui Dan același lucru — că nu îmi oferă destul. Acum înțeleg că mi-ai dat tot ce ai avut. A fost destul, mamă. Chiar a fost suficient.“ Nancy plângea. „Mamă, te rog binecuvântează-mă să fiu fericită cu Dan. Vreau să mă simt satisfăcută în căsnicia mea, chiar dacă tu și bunica nu ați fost. De acum înainte, când am să mă mai simt nemulțumită și singură, mă voi gândi la tine și te voi simți în spatele meu, susținându-mă și dorindu-ți tot ce e mai

bun pentru mine.“

În următoarele câteva săptămâni, Nancy a ținut o fotografie a mamei ei lângă pat și și-a imaginat-o pe mama ținând-o în brațe seara când adormea. Și-a imaginat că mama o legăna în brațe și că primea toată iubirea de care avea nevoie. Nancy putea acum să primească ceea ce nu putuse integra când era copil. Acum, îmbrățișată de iubirea mamei ei, ea s-a putut întoarce către Dan într-un mod cu totul nou.

La fel, și Dan a vizualizat o conversație cu mama lui decedată: „Mamă, când eram mic am crezut că trebuia să am eu grijă de tine. Am început să mă simt frustrat din cauza aceasta. Fără ca vreunul din noi să-și dea seama, încercam să te împac pentru pierderea mamei tale când erai mică. A fost o cerere prea mare pentru mine. Nu e de mirare că mă simt de parcă n-aș oferi niciodată destul. Niciun băiat mic nu poate compensa o asemenea pierdere.“

În imaginea sa interioară, Dan a simțit-o pe mama lui răspunzându-i și făcând un pas în spate ca să-i dea lui mai mult spațiu. Dan a expirat și apoi a inspirat adânc, ca și cum plămânii lui și-ar fi dublat volumul. Nefiind obișnuit să inspire atât de adânc în corpul său, Dan s-a simțit la început amețit, apoi energizat. El a continuat: „Mamă, adesea simt că Nancy cere prea mult de la mine. Te rog ajută-mă să o văd pe Nancy așa cum este ea, fără să îmi fie teamă că aș putea dispărea sau că nu ofer destul când ea are nevoie de mine“.

Din dorința de a continua să se vindece, Dan l-a contactat pe tatăl lui, care încă mai trăia. Dan i-a spus că îi părea rău că fusese distant cu el. L-a invitat pe tatăl lui la masă și i-a spus că vrea să fie mai apropiați. În timpul prânzului, i-a mulțumit tatălui său pentru că fusese un tată minunat. Tatăl lui a fost mișcat dincolo de cuvinte. El i-a spus lui Dan că aștepta de mult timp să aibă loc această conversație. Dan a simțit iubirea care fusese mereu acolo. Acum era gata să o primească.

Nancy a simțit o nouă forță ce emana dinspre Dan. I se părea parcă mai înalt. Reacția ei a fost automată. A început să-l respecte.

I-a cerut sprijinul lui Dan: „Când simți că îți reproșez lucruri sau te critic sau sunt nemulțumită, te rog arată-mi. Promit că voi încerca să le țin pentru mine. Vreau să fiu o soție mai bună pentru tine.“ Dan a inspirat încă o dată adânc. Aerul i-a umplut corpul într-un fel nou, ajungând în acele locuri pe care le închisese când era copil.

La rândul lui, i-a cerut lui Nancy să îl ajute să rămână conectat. „Când sunt distant emoțional, te rog arată-mi. Promit să mă observ și să nu mă îndepărtez de tine.“ A inspirat și ea la fel. Mâna lui a găsit-o pe a ei în aceeași clipă în care mâna ei a întâlnit-o pe a lui.

Cazul lui Dan și Nancy ilustrează felul în care, punând întrebări specifice și ascultând cu răbdare pentru ca limbajul-nucleu să iasă la suprafață, putem accesa sursa conflictelor noastre relaționale celor mai profunde. Așa cum Dan și Nancy simțeau că își oglindeau și amplificau rănile unul altuia, la fel putem și noi să îi percepem pe partenerii noștri ca și cum ne-ar reflecta lucrurile neterminate pe care le aducem din istoria noastră familială. Harta este deja înăuntrul nostru. Traseele ei pot fi învăluite în întuneric, dar adesea ne putem baza pe partenerii noștri să ni le ilumineze, ca să le putem observa.

SĂ PRIVIM DINCOLO DE CUPLU

Când explorăm limbajul-nucleu al nemulțumirilor noastre relaționale, adesea dăm peste o poveste familială care ne sună destul de cunoscut. În loc să luăm de bune nemulțumirile noastre, ar trebui să ne întrebăm: au avut și părinții sau bunicii noștri experiențe similare? Ne simțim și față de părinții noștri la fel cum ne simțim și față de partenerul sau partenera noastră?

Relația mea oglindește oare un tipar din istoria familiei mele?

Dacă ai dificultăți cu partenerul tău sau partenera ta, nu trage automat concluzia că partenerul tău este sursa acestora. Ascultă, în schimb, cuvintele nemulțumirilor tale fără a-l blama pe celălalt sau a te lăsa cuprins de emoții. Întreabă-te:

- Îmi sună familiar aceste cuvinte?
- Fac aceleași reproșuri și mamei sau tatălui meu?
- Mama și tata aveau aceleași nemulțumiri unul față de celălalt?
- Bunica sau bunicul a suferit la fel?
- Poate fi trasată o paralelă între două sau trei generații?
- Experiența mea cu partenerul meu oglindește felul în care mă simțeam, pe când eram copil, față de părinții mei?

POVESTEA LUI TYLER

Tyler, un farmacist de douăzeci și opt de ani, cu o constituție sportivă, își iubea foarte mult soția, pe Jocelyn. Erau căsătoriți de trei ani, dar făcuseră dragoste până la capăt numai de două ori de la nunta lor. Înainte de căsătorie sexul era frecvent. Însă din ziua în care își juraseră credință,

Tyler se simțea anxios și neliniștit. El era convins că ea avea să-l părăsească pentru un alt bărbat. „În șase luni mă vei înșela“ proclama el. Jocelyn îl asigura continuu de loialitatea ei, dar Tyler nu o auzea. Insistența lui că ea avea să îi fie necredincioasă le eroda relația. „Sunt sigur de asta“, mi-a spus în prima noastră ședință terapeutică. „O să mă înșele și eu o să fiu distrus.“

Încă de la nuntă, Tyler se chinuia cu o disfuncție erectilă. Analizele medicale au confirmat că era sănătos și nu avea probleme fizice. Tyler știa că răspunsul era undeva pe aproape. Doar că nu știa unde să caute. Sentința lui nucleu însă funcționa ca o hartă, îndrumându-l unde trebuia să meargă.

Sentința-nucleu a lui Tyler: „Mă va înșela și voi fi distrus.“

Fără ca Tyler să știe, nu el era autorul acestei sentințe-nucleu. Această mantră dureroasă răsunase cu patruzeci de ani înainte în istoria familiei lui, deși Tyler nu avea cunoștință despre evenimentul respectiv.

Tatăl lui Tyler era căsătorit cu prima lui soție de mai puțin de un an când a surprins-o pe aceasta făcând sex cu un alt bărbat. Șocul a fost mai mult decât a putut duce. A plecat din oraș, și-a lăsat serviciul, și-a părăsit prietenii și nu a mai vorbit niciodată despre ce se întâmplase. Tyler nu știuse niciodată nimic din toate acestea. El a aflat doar când i-au apărut simptomele și, la îndemnul meu, l-a întrebat pe tatăl lui dacă mai avusese vreo altă relație înainte de a se căsători cu mama lui Tyler. La următoarea ședință, Tyler mi-a povestit că, atunci când l-a întrebat, tatăl lui a încetat pentru un moment să respire și gura i s-a strâns peste dinți. Mie îmi suna ca și cum literalmente încerca să își țină trecutul să nu se reverse. Până la urmă însă, el i-a povestit lui Tyler despre prima lui soție.

Era clar pentru Tyler că, în ciuda timpului, a distanței și a noii căsnicii, inima frântă a tatălui lui nu se vindecase niciodată complet. Ceea ce rămăsese nerezolvat în inima tatălui lui afecta acum căsnicia lui Tyler. Cu toate că tatăl lui nu vorbise niciodată despre durerea pe care o suferise, sentimentele lui erau foarte vii în corpul lui Tyler. Tyler moștenise fără să știe trauma tatălui său.

În cazul lui Tyler, lumina înțelegerii i-a trezit întregul corp ca dintr-un somn adânc. Acum înțelegea de ce corpul lui îngheța când încerca să facă dragoste cu Jocelyn. Înțelegea în sfârșit sensul din spatele închistării corpului său. Impotența îi permisese să rămână distant chiar față de iubirea pe care și-o dorea. La suprafață, părea ceva contraintuitiv, dar la un nivel mai profund Tyler a înțeles că era îngrozit că Jocelyn l-ar fi putut răni.

Prin incapacitatea de a întreține acte sexuale cu ea, el se proteja

inconștient pe sine însuși ca să nu fie vulnerabil în fața oricărei infidelități pe care ea ar fi putut să o comită. Tyler nu putea suporta ideea de a nu fi „destul de bun“ pentru Jocelyn așa cum tatăl lui nu fusese „destul de bun“ pentru prima sa soție. Disfuncția erectilă îl ajuta să se asigure că nu risca să i se întâmple și lui aceeași respingere. Ideea de a fi respins de Jocelyn era ceva la care Tyler refuza să se gândească. Prin nesiguranța sa, el a fost foarte aproape de a-și determina soția să-l respingă.

Pentru Tyler, realizarea acestei conexiuni era tot ce îi trebuia. El a văzut că Jocelyn îl iubea cu adevărat și rămăsese alături de el cu toate dificultățile lor sexuale. Cu toate că moștenise sentimentele tatălui lui, Tyler a înțeles că nu trebuia să le retrăiască și el. Coșmarul tatălui său nu trebuia să i se întâmple și lui.

IUBIRE OARBĂ

Poetul antic Virgiliu declama: „Iubirea învinge totul“. Doar dacă iubirea este destul de mare, relația noastră, indiferent cât ar fi de dificilă, va reuși cu siguranță. Chiar și Beatles ne spun: „Love is all you need“.[111] Cu toate acestea, date fiind miliardele de loialități inconștiente care operează invizibile în adâncurile vieților noastre, ar fi mai corect să spunem că iubirea — iubirea inconștientă exprimată în familii — poate „învinge“ capacitatea noastră de a susține o relație iubitoare cu perechea noastră.

Cât timp rămânem prinși în plasa tiparelor familiale, relațiile noastre vor fi cel mai probabil chinuite. Când însă învățăm să deznodăm firele invizibile ale istoriei familiei, putem descoperi ce influență au asupra noastră. Descifrarea limbajului nostru nucleu face posibil acest lucru. Făcând vizibil ceea ce a fost invizibil, devenim mai liberi să dăm și să primim iubire. Poetul Rilke a înțeles dificultatea de a susține o relație. El scria: „Iubirea de la om la om, ăsta e poate cel mai greu lucru care ne e dat, extremul, ultima probă de încercare; este munca pentru care toate celelalte munci nu sunt decât pregătire.“[112]

Cele douăzeci și una de dinamici familiale descrise în continuare sunt dintre cele care ne erodează intimitatea cu partenerul sau partenera de viață. Unele dintre aceste dinamici ar putea chiar să ne împiedice să intrăm într-o relație intimă.

Douăzeci și una de dinamici invizibile care ne pot afecta relațiile

1. Ai avut o relație dificilă cu mama ta. Ceea ce este neterminat

în relația cu mama ta s-ar putea repeta în relația cu partenerul tău.

2. **Respingi, judeci sau îl învinovățești pe unul dintre părinți.** Emoțiile, trăsăturile și comportamentele pe care le respingi la unul dintre părinți ar putea continua să trăiască inconștient în tine. Ți-ai putea proiecta nemulțumirile pe care le ai față de acel părinte asupra partenerului tău. De asemenea, ai putea să atragi un partener care întruchipează calități similare cu cele ale părintelui respins. Când îl respingi pe unul dintre părinții tăi, ai putea să compensezi această respingere suferind în relațiile tale. Ți-ai putea părăsi partenerii sau ai putea să fii părăsit de ei. Relațiile tale ți se pot părea goale sau ai putea opta să rămâi singur. O legătură apropiată cu părintele de același sex pare să ne întărească capacitatea de a ne angaja față de un partener.
3. **Ai fuzionat cu sentimentele unuia dintre părinți.** Dacă unul dintre părinți are sentimente negative față de celălalt, ai putea ca tu să continui să resimți acel tip de sentimente față de partenerul tău. Sentimentele de nemulțumire față de partener pot fi transmise intergenerațional.
4. **Ai trăit o ruptură a legăturii primare cu mama.** Prin această dinamică, ai putea să resimți un anumit grad de anxietate când încerci să te atașezi de un partener într-o relație intimă. Adesea, anxietatea crește pe măsură ce relația devine mai profundă. Neștiind că anxietatea izvorăște dintr-o ruptură a legăturii primare, ai putea începe să îi găsești defecte partenerului tău sau partenerei tale sau să creezi alte conflicte care să îți permită să te distanțezi. De asemenea, ai putea să te simți neajutorat, dependent, gelos sau nesigur. Sau invers, ai putea să pari independent și să nu ceri prea mult în relațiile tale. Ai putea chiar evita relațiile cu totul.
5. **Ai avut grijă de sentimentele unui părinte.** La modul ideal, părinții dau și copiii primesc. Dar mulți copii care au un părinte trist, deprimat, anxios sau nesigur ar putea să se concentreze mai mult pe a da mângâiere decât pe a o primi. Într-o asemenea dinamică, experiența copilului de a-i fi îndeplinite nevoile poate deveni secundară, iar experiența de acces la sentimentele sale intuitive poate fi umbrită de impulsul habitual de a oferi îngrijire mai degrabă decât de a primi. Mai târziu în viața sa, acest copil ar putea da prea mult partenerului său, tensionând relația. Sau opusul poate fi valabil. Simțindu-se copleșit sau

împovărat de nevoile partenerului, poate deveni resentimentar sau se poate simți blocat emoțional pe măsură ce relația evoluează.

6. **Părinții tăi nu au fost fericiți împreună.** Dacă părinții tăi s-au chinuit sau nu au dus-o bine împreună, este posibil ca tu să nu îți dai voie să ai mai mult decât au avut ei. Loialitatea inconștientă față de părinții tăi te poate împiedica să fii mai fericit decât au fost ei, chiar dacă tu știi că ceea ce ei vor pentru tine este să fii fericit. Într-o familie în care exuberanța este limitată, copiii se pot simți vinovați sau inconfortabil atunci când sunt fericiți.
7. **Părinții tăi nu au rămas împreună.** Dacă părinții tăi nu au rămas împreună, ai putea în mod inconștient să-ți părăsești și tu relația. Acest lucru se poate întâmpla când ajungi la aceeași vârstă pe care o aveau ei când s-au separat, când ai petrecut aceeași perioadă de timp în relația ta pe care au petrecut-o și ei până la despărțire sau când copilul tău ajunge la aceeași vârstă pe care o aveai tu când ei s-au separat. Sau vei rămâne în relație, dar vei trăi separat emoțional.
8. **Părintele sau bunicul tău și-a dezamăgit o fostă parteneră.** Dacă tatăl sau bunicul tău a părăsit o fostă soție sau parteneră pe care a făcut-o să creadă că relația lor avea să ducă la căsătorie, tu, ca fiică sau nepoată, ai putea să rezonezi cu aceste evenimente rămânând singură la fel ca femeia aceea. Ai putea să simți că „nu ești destul de bună“, la fel ca femeia care nu a fost destul de bună pentru tatăl sau bunicul tău.
9. **Marea iubire a mamei tale i-a frânt inima.** Tu, copilul ei, i te-ai putea alătura în mod inconștient mamei tale în suferința sa din dragoste. Ți-ai putea pierde prima iubire, ai putea resimți sentimentele de iubire neîmpărtășită ale mamei tale sau te-ai putea simți imperfect sau insuficient de bun (așa cum s-a simțit ea). Ai putea simți că nu ești niciodată cu partenerul pe care îl vrei. Ca fiu al ei, ai putea încerca să înlocuiești cu toată energia ta acea primă iubire și să devii partenerul mamei tale.
10. **Marea iubire a tatălui tău i-a frânt inima.** Tu, copilul lui, te-ai putea alătura în mod inconștient tatălui tău în suferința sa din dragoste. Ți-ai putea pierde și tu prima iubire, ai putea resimți sentimentele de iubire neîmpărtășită ale tatălui tău, te-ai putea simți imperfectă sau nu destul de bună (așa cum s-a simțit el). Ai putea simți că nu ești niciodată cu partenerul pe care ți-l dorești.

Ca fiică a lui, ai putea încerca să înlocuiești cu toată energia ta acea primă iubire a lui și să devii un fel de parteneră a tatălui tău.

11. **Un părinte sau un bunic a rămas singur.** Dacă unul dintre părinții sau bunicii tăi a rămas singur după ce a fost părăsit sau după moartea perechii sale, ai putea să rămâi și tu singur(ă). Dacă ești într-o relație, ai putea crea conflicte sau distanță astfel încât să te simți și tu de unul singur. Nutrind această credință tăcută, găsești inconștient o cale pentru a-i împărtăși singurătatea.
12. **Un părinte sau un bunic a suferit în căsnicie.** Dacă, de exemplu, bunica ta s-a simțit blocată într-o căsnicie lipsită de iubire sau dacă bunicul tău a murit, a fost alcoolic, dependent de jocuri de noroc sau a plecat, lăsând-o pe bunica să crească singură copiii, tu, nepoata lor, ai putea inconștient să asociezi aceste experiențe cu experiența căsătoriei. Ai putea fie să repeți experiența ei, fie să reziști atașamentului față de un partener, de teamă că ți s-ar putea întâmpla și ție același lucru.
13. **Părintele tău a fost denigrat sau disprețuit de celălalt părinte.** Tu, copilul, ai putea recrea experiența acelui părintelui ajungând să fii disprețuit de partenerul tău.
14. **Părintele tău a murit de tânăr.** Dacă un părinte a murit pe când erai copil, te-ai putea distanța fizic sau afectiv de parenerul tău când ajungi la vârsta părintelui tău decedat, când ai petrecut aceeași perioadă de timp în relație sau când copilul tău ajunge la vârsta pe care o aveai tu când ți-a murit părintele.
15. **Unul dintre părinții tăi s-a purtat urât cu celălalt.** Dacă tatăl tău s-a purtat urât cu mama ta, tu, fiul lor, ai putea la rândul tău să te porți la fel de urât cu partenera ta, pentru ca tatăl tău să nu fie singurul „om rău“. Ca fiică, ai putea avea un partener care se poartă urât cu tine sau față de care te simți distantă. Ți-ar putea fi greu să ai mai multă fericire decât mama ta.
16. **Ai rănit un fost partener.** Dacă l-ai rănit îngrozitor pe un fost partener, ai putea încerca în mod inconștient să echilibrezi această suferință sabotându-ți noua relație. Noul partener, simțind inconștient că ar putea primi un tratament similar, ar putea chiar să păstreze o oarecare distanță față de tine.
17. **Ai avut prea mulți parteneri.** Dacă ai avut prea mulți parteneri, ai putea să îți erodezi capacitatea de a te atașa într-o relație. Separările pot deveni mai ușoare. Relațiile își pot pierde

profunzimea.

18. **Ai făcut un avort sau ai dat un copil spre adopție.** Din pricina vinovăției, remușcării sau regretului tău, ai putea să nu-ți dai voie să ai prea multă fericire într-o relație.
19. **Ai fost confidentul mamei tale.** Ca băiat, ai încercat să satisfaci nevoile neîmplinite ale mamei tale și să îi oferi ceea ce ea simțea că nu putea primi de la tatăl tău. Mai târziu, ai putea avea dificultăți să te atașezi de o femeie. Te-ai putea închide emoțional sau fizic, temându-te că partenera ta, ca și mama, va vrea sau va avea nevoie de prea mult de la tine. Un băiat care a fost confidentul mamei sale adeseori creează relații facile cu femeile. Ar putea deveni chiar un afemeiat, lăsând un alai de inimi frânte în urma sa. Remediul este o legătură mai apropiată cu tatăl lui.
20. **Ai fost favoritul tatălui tău.** O fată care este mai apropiată de tatăl ei decât de mamă se simte adesea nesatisfăcută de partenerii pe care îi alege. Rădăcina problemei nu este partenerul, ci distanța pe care o simte față de mama ei. Relația unei femei cu mama ei poate fi un indicator pentru cât de împlinită va fi relația ei cu partenerul.
21. **Cineva din familie nu s-a căsătorit.** Ai putea fi identificat cu un părinte, bunic, mătușă, unchi ori frate sau soră mai mare care nu s-a căsătorit niciodată. Poate că această persoană a fost desconsiderată, ridiculizată sau percepută ca având mai puțin decât ceilalți membri ai familiei. Aliat inconștient cu ea, ai putea să nu te căsătorești nici tu.

---

111 „Nu ai nevoie decât de iubire.“ (*N. t.*)

112 Rainer Maria Rilke, „Scrisoarea nr. 7“, *Scrisori către un tânăr poet/Briefe an einen jungen Dichter* (București: Diana Press, 2012), 70.

Capitolul 13
Limbajul-nucleu al succesului

„Vă spun, trebuie să ai în tine încă haos, spre-a da născare unei stele dansatoare.“
(Friedrich Nietzsche, *Așa grăit-a Zarathustra*[113])

Multe cărți de autoajutorare ne promit succesul și împlinirea financiară prin simpla aplicare a planului prescris de autor. Strategii, precum dezvoltarea unor obieciuri eficiente, extinderea rețelei sociale, vizualizarea succesului viitor și repetarea mantrelor legate de bani, sunt predicate drept metode de a prospera. Dar cum rămâne cu aceia dintre noi care nu părem să reușim niciodată să ne realizăm obiectivele, indiferent ce am face sau ce plan am urma?

Când încercările noastre de a avea succes se izbesc parcă de bariere și fundături, explorarea istoriei familiale poate fi o direcție importantă de urmat. Evenimentele traumatice nerezolvate din familiile noastre pot stingheri curgerea succesului către noi și capacitatea noastră de a-l primi. Dinamici care pornesc de la identificarea inconștientă cu cineva din familie care nu a reușit în viață sau care a fost păcălit (sau care a păcălit el pe cineva), până la primirea unei moșteniri nemeritate sau la trăirea traumei unei separări timpurii de mamă, toate ne pot afecta capacitatea de a ne simți securizați și fiabili din punct de vedere financiar. La sfârșitul acestui capitol vei găsi o listă de întrebări care te pot ajuta să discerni dacă există în istoria familiei tale o traumă-nucleu care îți stă în cale. Vei învăța de asemenea cum să extragi limbajul-nucleu din jurul propriilor tale frici de eșec și de succes și cum să te redresezi singur.

Să vedem, mai întâi, cum au folosit alții metoda limbajului-nucleu pentru a se elibera și a putea avea mai mult succes.

REZONANȚA ACȚIUNILOR GREȘITE DIN ISTORIA FAMILIALĂ

Ben mai avea o săptămână până să își închidă cabinetul de avocatură. După ce o serie de încercări de a-și pune afacerea pe linia de plutire au eșuat, acum renunța definitiv. „Se pare că nu reușesc să depășesc pragul de supraviețuire“, mi-a spus el. „Nu reușesc să câștig îndeajuns.“

Limbajul-nucleu al lui Ben: „Doar supraviețuiesc. Abia dacă mi-ajung banii pentru ziua de mâine.“

Ben descria un tipar pe care îl trăise întreaga sa viață de adult, acela de a avea multe proiecte în incubator, de a avea câțiva potențiali clienți mari, după care, brusc, să îi fie tras scaunul de sub fund. „Parcă nu se lipește de mine nimic din ce câștig. Abia dacă supraviețuiesc.“ Dacă asculți cu atenție limbajul-nucleu al lui Ben, probabil că auzi tânguiala altcuiva, a cuiva care a sărăcit, a cuiva care „abia dacă supraviețuiește“. Întrebarea, desigur, este: cine e acea persoană?

În familia lui Ben, urmele limbajului-nucleu ne-au condus direct la rădăcina problemei. Ben și-a amintit vizitele în Florida din copilărie. Bunicul lui Ben avusese și administrase cu succes o plantație de citrice în centrul Floridei începând din anii 1930 până la începutul anilor 1970. Familia își construise averea pe sudoarea și truda lucrătorilor imigranți care erau plătiți cu mai nimic. Abia supraviețuind cu salarii mici și incapabili să-și plătească datoriile, aceștia trăiau în mizerie. În timp ce familia bunicului lui Ben prospera și locuia într-un conac luxos, lucrătorii de la fermă trăiau înghesuiți grămadă în barăci dărăpănate. Ben își amintea că se juca în copilărie cu copiii lor. Își amintea sentimentele de vinovăție pe care le simțea pentru că el avea mai mult, iar ei aveau mai puțin. Ani mai târziu, tatăl lui Ben a moștenit averea bunicului, dar a pierdut-o până la urmă din cauza unei serii de investiții și afaceri proaste care au mers rău. Ben a ajuns să nu moștenească nimic. Necazurile au continuat în schimb și pentru Ben, care, de când intrase în barou, rămăsese în urmă cu plata facturilor pe care nu reușea să le achite și a împrumuturilor pe care le datora băncii.

Abia după ce Ben a făcut legătura între situația lui prezentă și istoria din familia lui, lucrurile au început să capete sens. El văzuse cum familia lui prospera în timp ce muncitorii migranți abia dacă supraviețuiau. Dezavantajele pe care le aveau ei erau direct legate de avantajele pe care le obținea familia lui Ben. Rezonând inconștient cu lucrătorii, Ben repunea în scenă mizeria acestora. Era ca și cum, trăind în sărăcie, Ben putea compensa cumva datoria bunicului lui, o datorie care nici măcar nu era a lui.

Era timpul să spargă tiparul. În timpul ședinței noastre de terapie, Ben a închis ochii și și-a imaginat copiii cu care se juca și familiile lor stând în picioare în fața lui. În imaginea sa interioară, ei îi apăreau abătuți și sărăciți. L-a vizualizat pe bunicul lui, care murise când Ben avea doisprezece ani, stând alături de ei și cerându-le iertare pentru că nu îi plătise așa cum ar fi meritat. Ben și-a imaginat cum îi spune bunicului său

că nu mai putea ispăși el, în continuare, pentru tratamentul incorect al lucrătorilor, chinuindu-se cu cabinetul de avocatură și că avea să-i lase lui responsabilitatea suferinței acelor lucrători.

L-a vizualizat pe bunicul lui asumându-și responsabilitatea și reparând lucrurile. Și l-a imaginat pe bunicul lui spunând: „Toate acestea nu au nicio legătură cu tine, Ben. Aceasta este datoria mea, nu a ta“. Ben și i-a imaginat pe copiii cu care obișnuia să se joace zâmbindu-i. Simțea că ei nu mai aveau resentimente față de el.

Mai târziu, Ben a încercat să contacteze una dintre familiile de migranți, dar nu le-a dat de urmă. În schimb, a făcut o donație către o fundație de caritate care se ocupa de îngrijirea medicală a familiilor de migranți, ca un gest de bunăvoință din partea familiei lui față de familiile lor. Ben și-a păstrat cabinetul de avocatură. El a preluat, pro bono, cazul unui muncitor care fusese nedreptățit de o mare companie. După câteva săptămâni, și-a mai găsit câțiva clienți noi buni platnici. În șase luni, afacerea lui devenise înfloritoare.

Când căutăm în urmă, în familie, sursa unei probleme financiare, trebuie să ne întrebăm: încercăm cumva inconștient să compensăm acțiunile vreunuia dintre strămoșii noștri? Mulți dintre noi, fără să vrem, perpetuăm suferința și necazurile din trecut. Ben părea să facă acest lucru, la fel și Loretta.

Mai mult decât orice, Loretta își dorea să aibă propria ei afacere. Timp de treizeci de ani, „sudoarea și munca ei grea“, cum zicea ea, umpluseră buzunarele patronilor companiilor pentru care lucrase. Cu toate acestea, ori de câte ori i se ivea câte o oportunitate să pornească propria ei firmă sau să își dezvolte vreuna dintre propriile ei idei de afaceri, se poticnea. „Ceva mă împiedică să merg înainte. E ca și cum s-ar ascunde ceva în profunzime, care mă trage înapoi să nu fac pasul următor“, zicea ea. „E ca și cum nu aș merita să am ceea ce primesc.“

Limbajul-nucleu al Lorettei: „Nu merit să am ceea ce primesc.“

Dacă permitem limbajului-nucleu al Lorettei să ne conducă în trecut, ne vin în minte trei întrebări-punte:

- Cine „nu a meritat ceea ce a primit“?
- Cine a fost „tras înapoi“?
- Cine nu a putut „să meargă înainte“?

Din nou, răspunsul nu era departe. Prin testament, bunica Lorettei îi lăsase ferma profitabilă a familiei tatălui Lorettei și nu lăsase nimic celor patru frați și surori ai tatălui ei. Tatăl ei continuase să înflorească, iar frații lui continuaseră să se chinuie. Ulterior au avut între ei relații reci.

Tatăl Lorettei obținuse un avantaj incorect față de frații lui. Ca adult, Loretta, unicul copil al tatălui și mamei ei, se chinuia financiar, la fel ca mătușile și unchii ei, răsucind comutatorul familiei de la „avantaj“ la „dezavantaj“. Ca pentru a compensa averea nemeritată primită de tatăl ei de la bunica, Loretta se trăgea inconștient, înapoi, pe sine de la succes. Când a realizat că involuntar ea încerca să compenseze o nedreptate printr-o altă nedreptate, a reușit să își asume riscurile necesare pentru a deveni antreprenor.

În cazul Lorettei, limbajul ei nucleu a condus-o înapoi la ferma familiei, la câștigul nemeritat din istoria familiei. În cazul lui Ben, calea a fost similară. Totuși, nu toți cei care doresc să progreseze pot să localizeze un eveniment familial atât de clar marcat. În cazul lui John-Paul, evenimentul familial care îl ținea pe loc era mai puțin evident.

SEPARAT DE MAMĂ, DECONECTAT DE CEILALȚI

Și John-Paul voia să avanseze în cariera sa, cu toate că acțiunile lui, cum vom vedea curând, arătau contrariul. Urmărind harta limbajului lui nucleu însă, el a descoperit un traseu marcat de indicii și clarificări.

Mai bine de douăzeci de ani, John-Paul lâncezise în același serviciu fără perspective, privindu-i pe alții, aflați sub nivelul lui de competență, cum avansau pe poziții superioare. El tăcea și prefera să rămână ascuns în ungherele și crăpăturile conversațiilor și interacțiunilor sociale din birou. Trăia neobservat, plutind sub nivelul radarului superiorilor din management. Pentru că nu era niciodată solicitat să participe la proiecte speciale, el nu risca niciodată să greșească. Gândul de a cere un rol de conducere, un rol însoțit de stresul de a fi supravegheat și judecat de alții, era copleșitor. Era pur și simplu prea periculos.

„M-ar putea respinge“, zicea el, „sau aș putea să fac o mișcare greșită și să pierd totul.“

Limbajul-nucleu al lui John-Paul: „Aș putea fi respins. Aș putea să fac o mișcare greșită și să pierd totul.“

În cazul lui John-Paul, nu a trebuit să mergem în urmă la o generație anterioară; a fost suficient să explorăm un singur eveniment din copilăria lui timpurie — o ruptură în legătura lui cu mama. Mulți dintre noi am trecut prin întreruperi în procesul de atașare față de mamele noastre și, la fel ca John-Paul, nu facem niciodată conexiunea cu felul în care ne afectează acest lucru ca adulți. John-Paul încetase să mai aibă

încredere în iubirea și susținerea mamei lui devreme în copilărie. Drept rezultat, el trecuse în cea mai mare parte a vieții lui cu precauție prin relațiile sale cu alți oameni. Fără să poată simți susținerea mamei în spatele lui, John-Paul se confrunta cu nesiguranță și ezitare ori de câte ori făcea pași în față către lucrurile pe care și le dorea cel mai mult. „Dacă zic sau fac ceva greșit“, se temea el, „voi fi respins sau dat afară“.

John-Paul nu știa cum să conecteze frica lui de respingere cu faptul că fusese separat de mama lui. La trei ani, el fusese trimis să stea cu bunica în timpul verii, în timp ce părinții plecaseră în vacanță. Bunicii lui John-Paul locuiau la țară și, cu toate că îi dădeau cele trebuincioase fizic, era adesea lăsat să se joace într-un țarc afară în timp ce adulții își vedeau de treburile lor. Pe la jumătatea verii bunicul s-a îmbolnăvit, ceea ce făcuse ca atenția și energia bunicii să fie și mai împărțită. Cu o bunică atât de copleșită, John a învățat repede că putea evita iritările ei dacă stătea cuminte și nu-i ieșea în cale.

Când părinții lui s-au întors, John-Paul nu a avut nicio cale de a le comunica ce experiență înfricoșătoare trăise el. Ar fi vrut să alerge către părinții lui, dar ceva îl trăgea înapoi. Părinții au înțeles doar că lui nu-i mai plăcea să fie ținut în brațe și mângâiat și au tras concluzia că devenise mai independent în absența lor. Pe dinăuntru însă, se desfășura o experiență contradictorie. Autonomia lui ascundea de fapt o reținere în a avea încredere că mama lui era acolo pentru el. John-Paul nu realiza că, în încercarea de a se proteja de orice altă dezamăgire, el își blocase propria vitalitate. Își stinsese propria lumină interioară.

Ceea ce stătea ascuns sub fațada de independență era pur și simplu o asociere între a fi apropiat și a fi rănit. Această amprentă a devenit un tipar pentru o mare parte a vieții lui de adult. Temându-se de respingere și de pierdere, el a luat măsuri extreme pentru a evita chiar conexiunile după care tânjea în secret. Pentru John-Paul, asumarea riscurilor nu era o opțiune. Asumarea de riscuri ar fi putut însemna „să piardă totul“ din nou.

Când legătura noastră primară cu mama este întreruptă, un nor de frică și neîncredere ne poate infuza experiențele de viață.

O altă clientă, Elizabeth, trăia, și ea, într-un astfel de nor. La fel ca John-Paul, ea fusese separată de mama ei. Când avea șapte luni, a petrecut două săptămâni în spital departe de îngrijirea mamei. Au urmat o altă internare de o săptămână în spital când avea trei ani și o alta la șapte ani, repetând separarea.

Elizabeth își descria serviciul actual de specialist operator de date dintr-un birou cu alți treizeci de angajați ca fiind „iadul pe pământ“. Putea

trece și o zi întreagă fără să schimbe vreo vorbă cu cineva. Distanța dintre ea și colegii ei de birou devenise atât de mare, încât începuse să se retragă cu totul din conversații, limitându-se să răspundă doar cu „da“ și „nu“ la întrebările care se îndreptau către ea. „Dacă zic ceva greșit“, mi-a spus ea, „voi fi respinsă, așa că mă abțin.“

Ea descria gândurile obsesive și fricile pe care le repeta noaptea în minte. „După câte o conversație, o reiau din nou și din nou în mintea mea. «Am zis ce nu trebuia? Am jignit pe careva? Trebuia să spun altceva?» Sau îi trimit multe mesaje prietenului meu: «De ce nu-mi răspunzi? Ești supărat pe mine?»“ Când îi vedea pe colegii de birou stând de vorbă între ei, i se exacerbau fricile. Își făcea griji că vorbeau despre ea.

Într-un final, își făcea griji că nu era nevoie de ea și că ar fi putut să fie respinsă sau concediată ori că va fi ignorată sau va rămâne în afara grupului. Oricare dintre aceste griji îi trezeau sentimentele de însingurare și neajutorare pe care le simțise în spital când era mică. Elizabeth, la fel ca John-Paul, nu avea cunoașterea necesară ca să conecteze aceste sentimente cu separarea timpurie de mama ei din timpul internărilor sale în spital.

Limbajul-nucleu al lui Elizabeth: „Mă vor respinge. Voi rămâne pe dinafară. Nu mă voi adapta în grup. Voi fi complet singură.“

Ca și John-Paul, Elizabeth avea frica de a nu fi părăsită sau abandonată. În mod similar, rezolvarea a venit și pentru ea din realizarea legăturii dintre abordarea cu precauție a vieții și ruptura ei timpurie de sursa vieții — mama ei. Prin realizarea chiar și doar a acestei conexiuni, ea a reușit să înceapă să pună la îndoială concluziile pe care le trăsese când era copil, care în mod inconștient îi limitaseră viața.

Atât John-Paul, cât și Elizabeth au început să își vindece imaginile interne pe care le aveau despre mamele care nu i-ar fi susținut și nu i-ar fi îngrijit. Recunoscând paralela dintre viețile lor limitate și imaginile reduse pe care le aveau, fiecare a devenit mai deschis să caute ceea ce era dătător de viață la mamele lor. John-Paul a început cu amintirea marii bucurii a mamei lui când el îi făcea desene. Elizabeth, la rându-i, a realizat că mama ei nu se închisese față de ea. Elizabeth era cea care, în timpul internărilor în spital, se închisese față de mama ei. Elizabeth înțelegea acum că ea era cea care contracarase numeroasele încercări ale mamei sale de a-i oferi dragoste. Mama ei, statornică și susținătoare, îi dăduse mai mult decât conștientizase ea.

Când a înțeles impactul separării, Elizabeth și-a recăpătat speranța. Pentru prima dată putea vedea în fața sa o cale care în sfârșit ducea undeva. Limbajul ei nucleu reflecta doar cuvintele unui copil mic care

fusese lăsat singur și se simțise abandonat de mama sa. Pentru prima dată vedea o lumină la capătul tunelului ei. Mergând pe urmele limbajului ei nucleu, ea era acum pe cale să ajungă la celălalt capăt.

DINAMICI FAMILIALE CARE NE POT AFECTA SUCCESUL FINANCIAR

Nu doar ruptura legăturii cu mama noastră (ca în cazul lui Elizabeth și al lui John-Paul) și afacerile nedrepte sau moștenirile nemeritate (ca în cazul lui Ben și al Lorettei) pot pune piedici vitalității noastre financiare, ci și o mulțime de alte dinamici pot afecta relația noastră cu succesul. În paginile care urmează vom explora câteva influențe ale familiei care ne-ar putea limita. Fiecare acționează ca o forță tăcută ce poate afecta generațiile viitoare. Oricare dintre aceste dinamici ne pot deturna de la progresul pe care încercăm să îl realizăm.

A RESPINGE UN PĂRINTE POATE ÎMPIEDICA SUCCESUL PERSONAL

Indiferent de povestea pe care o spunem noi despre părinții noștri, de cât de buni sau răi au fost ei, de cât de răniți ne simțim de ceea ce au făcut sau nu, când îi respingem ne-am putea limita propriile noastre oportunități.

Relația noastră cu părinții este, în multe moduri, o metaforă pentru întreaga viață. Cei care simt că au primit mult de la părinții lor adesea simt că au primit mult și de la viață. Impresia că am primit doar puțin de la părinții noștri se poate traduce în sentimentul că primim puțin și de la viață. Tratați nedrept de părinții noștri, ne putem simți tratați nedrept de viață.

Respingând-o pe mama, ne putem îndepărta inconștient de beneficiile vieții. Am putea simți că lipsesc din viața noastră securitatea, siguranța, îngrijirea, iubirea, toate acele elemente care sunt asociate cu îngrijirea maternă. Indiferent cât de mult am avea, ni s-ar putea părea că nu avem niciodată destul.

Efectele respingerii tatălui pot fi la fel de restrictive. De exemplu, un bărbat care își respinge tatăl se poate simți inconfortabil sau stingherit în compania altor bărbați. Îl putem vedea chiar că ezită să își asume responsabilitățile asociate cu rolul de tată, indiferent dacă tatăl lui a fost cel care a întreținut familia sau a fost ratatul familiei.

Treburile neterminate pe care le avem cu oricare dintre părinți ne pot umbri atât viața profesională, cât și pe cea socială. Repunând în mod inconștient în scenă dinamicile familiale nerezolvate, putem crea conflicte în loc să creăm conexiuni autentice. Cu vechile proiecții ațintite asupra șefilor sau colegilor noștri de muncă, ne poate fi greu să înflorim.

PUTEM REPETA EXPERIENȚELE DE VIAȚĂ ALE PĂRINTELUI RESPINS

Când îl respingem pe unul dintre părinți, poate apărea o simetrie ciudată care ne leagă de el; fără să vrem, îi putem lua locul. În viața noastră poate reapărea ceea ce noi considerăm inacceptabil sau intolerabil la părintele nostru. Putem simți aceste lucruri ca pe o moștenire nedorită.

De obicei, credem că lucrurile stau invers: cu cât ne vom distanța mai mult de părinții noștri, cu atât va fi mai puțin probabil ca viața noastră să fie asemănătoare cu a lor și să repetăm greutățile lor. Dar se pare că reciproca este cea adevărată. Atunci când ne îndepărtăm de ei, avem tendința de a deveni mai degrabă ca ei și adeseori trăim vieți asemănătoare cu ale lor.

LEGĂTURA SECRETĂ A LUI KEVIN CU TATĂL LUI

La vârsta de treizeci și șase de ani, Kevin era mândru de faptul că deținea o poziție de management superior într-o companie de IT de top. Totuși, își făcea griji că problemele lui cu alcoolul i-ar fi putut distruge viața. „Mi-e teamă că voi cădea nervos, voi ceda și voi pierde tot ce am creat.“

Limbajul-nucleu al lui Kevin: „Voi cădea nervos, voi ceda și voi pierde tot ce am creat.“

În familia lui, tatăl lui Kevin făcuse întocmai. Avocat de succes în Boston, tatăl lui Kevin devenise alcoolic, își pierduse slujba, iar apoi își pierduse sănătatea. Familia și-a pierdut până la urmă casa. În acel moment, când Kevin avea zece ani, mama lui l-a îndepărtat de tatăl său. Kevin o auzea adesea spunând: „Taică-tău nu e bun de nimic. Ne-a distrus viețile.“ Kevin l-a văzut rar pe tatăl lui după aceea. Tatăl lui a murit tânăr de ciroză. Kevin avea douăzeci și cinci de ani atunci. Tot atunci a început să apară și problema cu băutura.

Kevin și-a amintit că auzise despre o întâmplare care avusese loc când tatăl lui avea doisprezece ani. Împreună cu fratele lui de nouă ani, se cățărase pe un hambar părăsit, iar fratele mai mic a căzut prin acoperiș și a murit. Tatăl lui Kevin fusese învinovățit de moartea lui. Kevin înțelegea

acum că tatăl lui, simțindu-se responsabil de moartea fratelui, probabil că nu reușise să trăiască o viață împlinită, cât timp fratele lui nu avusese de trăit o viață împlinită.

Într-un moment de revelație din timpul ședinței noastre, Kevin a făcut conexiunea cu propria sa autodistructivitate. El a realizat că, murind înainte de vreme, el nu ar face decât să ducă mai departe distrugerea din familia sa. Înțelegând ce povară purtase tatăl lui, Kevin a simțit o iubire profundă pentru el. S-a umplut de compasiune. Îi părea acum rău că îl respinsese cu mult timp în urmă.

Doar realizând această conexiune, Kevin a reușit să facă schimbări majore în viața sa. A încetat să mai bea și, pentru prima dată, s-a simțit susținut de o imagine a tatălui său stând în spatele său. Acum era bucuros de viața care i se așternea înainte.

LOIALITATEA INCONȘTIENTĂ FAȚĂ DE EȘEC

Nu e nevoie să îi respingem pe părinții noștri ca să le repetăm necazurile. Uneori împărtășim cu ei o legătură inconștientă care ne ține blocați în experiențe similare. În ciuda celor mai mari eforturi ale noastre de a avea succes, putem ajunge să fim incapabili să realizăm în viața noastră mai mult decât au realizat ei în viețile lor.

Dacă, de exemplu, tatăl nostru nu a reușit în afaceri și nu a fost în stare să își întrețină financiar familia, ne putem alătura lui în mod inconștient, eșuând în același mod. Prinși în capcana unei loialități ascunse, ne putem sabota propriul succes, asigurându-ne că nu vom reuși mai bine decât tatăl nostru.

Bart, un alt client de-al meu, era veriga cea mai slabă din echipa de vânzări. Câștiga doar atâția bani cât să aibă după ce bea apă. Când l-am întrebat despre tatăl său, mi-a explicat că tatăl lui avea doar opt clase și că dusese o viață foarte simplă. Când l-am întrebat ce s-ar fi întâmplat dacă el ar fi avut mulți bani, Bart a spus că se temea că și-ar fi pierdut „simplitatea vieții“, virtute pe care o preaslăvea tatăl lui. „Banii ar scădea din valoarea vieții mele și mi-ar complica viața. S-ar pierde lucrurile esențiale.“

Limbajul-nucleu al lui Bart: „Banii mi-ar scădea valoarea vieții.“

Bart părea să emuleze valorile tatălui lui. Când a realizat că era purtătorul unei fidelități inconștiente de a nu deveni un om cu mai mult succes decât tatăl lui, Bart a început să-și reevalueze obiectivele financiare. A devenit clar pentru Bart că limitarea propriului succes era invers decât ceea ce și-ar fi dorit tatăl lui pentru el. Bart și-a intrat în ritm.

În opt luni, rezultatele lui în vânzări s-au dublat.

Putem fi inconștient legați și de alți membri ai familiei noastre în afară de părinții noștri și să ne pomenim conectați fără să vrem cu vreo mătușă, un unchi, bunic sau alt membru din familie.

Așa stăteau lucrurile în cazul lui Paul. A venit la mine după ce fusese sărit de la promovare de mai multe ori. Cu toate că niciodată nu îi spusese nimeni direct, înfățișarea lui neîngrijită și hainele lui ponosite și murdare ar fi putut avea o contribuție. Nu arăta potrivit pentru un rol de conducere.

Paul și-a amintit cât era de rușinat în copilărie de bunicul lui, ratatul orașului. Împreună cu prietenii săi își bătea joc de bunicul lui, peste care dădea scotocind prin coșurile de gunoi după mâncare sau dormind după-amiaza în cinematograful din oraș. Acum, ca adult, Paul repeta scene din viața bunicului lui, îmbrăcându-se ca el și retrăindu-i fricile.

Limbajul-nucleu al lui Paul: „Nu sunt destul de bun. Ei nu mă vor.“

Am căutat împreună în istoria familiei. Bunicul lui Paul fusese trimis la orfelinat la vârsta de patru ani când părinții acestuia dăduseră de necazuri mari și nu l-au mai putut întreține. Paul înțelegea acum că bunicul lui era posesorul de drept al sentimentelor de a nu fi dorit și de a nu fi destul de bun. Paul era doar cel care le continua.

Recunoscându-și legătura inconștientă cu bunicul său, Paul a reușit să se elibereze. Acum putea să se conecteze cu bunicul lui prin compasiunea pe care o simțea față de el, în loc să se simtă obligat să se îmbrace ca el. Înțelegând identificarea sa, Paul a început în curând să facă alegeri sănătoase cu privire la aspectul său fizic.

MOȘTENIREA UNOR PROBLEME NEREZOLVATE

Se întâmplă deseori ca atunci când un membru iubit al familiei moare de tânăr, iar ceilalți rămân cu sentimentul că nu și-a trăit complet viața, mai târziu cineva din familie, într-o rezonanță tăcută cu el, să nu reușească să ducă la bun sfârșit un lucru de mare importanță. Membrul descendent al familiei ar putea să se oprească tocmai când este aproape să îndeplinească o sarcină importantă pentru viața sa, cum ar fi obținerea unei diplome sau încheierea unei afaceri care i-ar aduce succesul. Amânarea poate izvorî din faptul că este conectat cu moartea prematură a unui membru al familiei.

Richard căuta să înțeleagă de ce repeta anumite tipare în viața lui.

Strălucit inginer de aeronautică, era răspunzător de câteva descoperiri importante în aviație, dar nu ieșise în față să și le asume. Altcineva patentase lucrări care îi aparțineau chiar lui. Cu toate că se simțea furat, el se învinovățea doar pe sine. „Eu nu-mi asum riscuri pentru acțiuni care mi-ar putea aduce succes“, zicea el. „Nu sunt niciodată recunoscut pentru realizările mele.“

Limbajul-nucleu al lui Richard: „Nu sunt niciodată recunoscut.“

În sistemul familial al lui Richard exista o experiență paralelă. Fratele lui mai mare se născuse mort. Nimeni din familie nu vorbea niciodată despre fratele lui sau despre moartea acestuia. Din loialitate față de fratele lui, care nu era văzut sau recunoscut, Richard trăia la rândul lui fără a primi recunoaștere. Înțelegând această influență, Richard a depus cererea de patentare a noii sale invenții, numind această inițiativă drept „ultima lui șansă“. A făcut un pas imens către viață și viața a făcut un pas la fel de mare către el. Richard a primit licența, iar invenția sa a devenit parte integrantă din industria aeronautică.

Putem trăi nerecunoscuți și nevăzuți, la fel ca un membru al familiei care moare prematur, la fel cum putem trăi constrânși sau limitați din loialitate față de un membru al familiei care are un handicap mental, fizic sau emoțional. Loiali față de un frate, o mătușă, un unchi, un părinte sau un bunic a cărui viață ni se pare cumva limitată, în mod inconștient ne putem constrânge propria viață și ne putem limita propriile realizări.

SĂRĂCIA DIN TRECUT POATE DIMINUA PROSPERITATEA DIN PREZENT

Uneori le rămânem inconștient credincioși strămoșilor noștri care au trăit în sărăcie și cărora le-a fost greu să se întrețină pe ei și pe copiii lor. Poate că războiul, foametea sau persecuțiile i-au obligat să își părăsească țările natale și proprietățile, ca să o ia de la capăt într-o altă parte de lume. Dacă strămoșii noștri au trecut prin mari greutăți, putem continua și noi suferința lor fără să ne dăm seama că facem acest lucru, iar încercările noastre de a ne trăi viața în bunăstare pot fi zădărnicite. Ne-ar putea fi greu să avem mai mult decât au avut ei.

Adesea, un ritual simplu făcut în amintirea membrilor familiei noastre care au avut de suferit și a țării sau culturii pe care ei le-au abandonat ne face să prindem rădăcini astfel încât să ne bucurăm de „noua“ viață pe care am dobândit-o prin eforturile lor. Chiar și numai devenind conștienți de ce anume din „vechime“ trăiește în noi, de ce

anume aducem cu noi din țara sau cultura noastră pare să ne dea permisiunea inerentă de a începe o nouă viață.

Pe lângă aceasta, când manifestăm recunoștință față de noua noastră patrie, care ne-a adăpostit și care ne oferă noi oportunități de succes, devenim și mai bine înrădăcinați. Chiar mai mult, când găsim o cale de a da ceva înapoi — plătind impozite, respectând legile, făcând muncă de caritate —, servind țara într-un mod care să compenseze avantajele pe care familia noastră le-a dobândit, se pare că ne este mai ușor să culegem roadele beneficiilor pe care noul nostru cămin ni-l oferă.

VINOVĂȚIA PERSONALĂ POATE BLOCA SUCCESUL

Uneori profităm personal de alți oameni sau îi rănim într-un mod care produce o suferință semnificativă. Poate că am dobândit o sumă de bani nemeritată prin manipulare sau prin alte subterfugii, cum ar fi o căsătorie din interes sau folosindu-ne de banii companiei pentru care lucrăm. Când au loc astfel de evenimente, de multe ori nu reușim să păstrăm acel câștig financiar. Indiferent dacă ne simțim sau nu vinovați sau dacă ne dăm seama de consecințele faptelor noastre sau nu, noi și/sau copiii noștri am putea trăi în lipsuri pentru a compensa răul pe care l-am făcut.

Una peste alta, consecințele acțiunilor noastre, efectele traumelor familiale nerezolvate, relația noastră cu părinții noștri și relaționarea noastră complicată cu membri din sistemul familial care au avut de suferit, toate pot fi obstacole care stau în calea succesului nostru. În clipa în care facem legătura cu trecutul și integrăm ceea ce a rămas neechilibrat în prezent, facem un pas crucial. Când toți și toate sunt tratate cu atentă considerație, problemele neterminate din trecut pot rămâne în trecut, permițându-ne să înaintăm cu mai multă libertate și cu mai puține dificultăți financiare.

DOUĂZECI DE ÎNTREBĂRI PRIVIND SUCCESUL

Iată douăzeci de întrebări la care trebuie să răspundem când analizăm felul în care istoria noastră familială ne poate influența succesul:

1. Ai avut o relație dificilă cu mama ta? (Recitește caracterizările tale nucleu de la Capitolul 7).
2. Ai avut o relație dificilă cu tatăl tău? (Recitește caracterizările tale nucleu de la Capitolul 7).
3. Au fost părinții tăi oameni de succes în ceea ce făceau pentru a-și câștiga traiul?

4. Ai avut vreun părinte care nu a reușit să își întrețină familia?
5. Părinții tăi s-au despărțit când erai mic?
6. Care fost atitudinea mamei tale față de tatăl tău?
7. Care a fost atitudinea tatălui tău față de mama ta?
8. Când erai mic, ai fost separat fizic sau emoțional de mama ta?
9. Mama, tatăl sau vreunul dintre bunicii tăi a murit de tânăr?
10. Tu, părinții sau bunicii tăi ați avut frați sau surori care au murit de tineri?
11. Ai obținut tu sau altcineva din familia ta vreun câștig semnificativ în dauna altcuiva?
12. A fost cineva păcălit și văduvit de o moștenire?
13. A moștenit cineva sau a câștigat o avere în mod injust?
14. A dat cineva din familia ta faliment, a pierdut cineva averea familiei sau a făcut ca familia ta să treacă printr-o dificultate financiară?
15. Cineva din afara familiei tale a făcut ca familia ta să treacă printr-o dificultate financiară?
16. A fost cineva respins pentru că era un ghinionist, un ratat, un cartofor etc.?
17. Ai avut strămoși care au rămas săraci?
18. Tu sau părinții tăi ați emigrat?
19. Ai membri ai familiei care au fost forțați să fugă sau care au fost alungați din țara lor natală?
20. Tu sau altcineva din familia ta ați rănit, înșelat sau profitat de o altă persoană?

---

113 F. Nietzsche, *Așa grăit-a Zarathustra,* București, Humanitas, 2012, p. 66. (*N. t.*)

Capitolul 14
Limbajul-nucleu ca metodă de vindecare

„Dacă privești adânc în palma mâinii tale, îi vei vedea pe părinții tăi și toate generațiile de strămoși ai tăi. Cu toții sunt în viață în acest moment. Fiecare este prezent în corpul tău. Tu ești continuarea fiecăruia dintre acești oameni.“
(Thich Nhat Hanh, „A Lifetime of Peace“)

În această carte am prezentat un nou mod de a asculta care luminează coridoarele întunecoase ale trecutului. Descoperind felul în care putem citi harta limbajului nostru nucleu, putem descifra ce anume ne aparține nouă și ce ar putea izvorî dintr-un eveniment traumatic din istoria noastră familială. Odată dezvăluite originile lor, ne putem elibera de tiparele vechi, astfel încât să ni se poată deschide noi moduri și noi posibilități de viață.

Speranța mea este că te simți deja mai ușurat sau că ai un sentiment de pace mai profund când te gândești acum la fricile pe care le-ai notat mai devreme. Poate că trăiești un sentiment mai intens de apartenență sau compasiune față de membri ai familiei pe care i-ai întâlnit în drumul tău. Poate că acum îți sunt alături într-un alt mod — într-un mod protectiv, care îți dă sentimentul că ești susținut de ceva mai mare decât tine însuți. Poate simți cum te învăluie mângâierea și susținerea lor.

Oprește-te o clipă și simte această susținere. Trimite aerul insipirat în acele locuri din corpul tău în care o simți. Aceste sentimente noi trăiesc înăuntrul tău acum și au nevoie să le acorzi îngrijire și atenție ca să poată înflori. Cu fiecare respirație conștientă, sentimentele de calm și de bine pot radia în toate direcțiile, devenind parte din ceea ce ești. De fiecare dată când tragi aer în piept, dă voie sentimentelor bune să se extindă în corpul tău. De fiecare dată când expiri, dă voie oricărui rest de frică să se împrăștie cu aerul pe care îl expiri.

URMĂTORII PAȘI: CONTINUĂ-ȚI TRANSFORMAREA

Odată ce ai conștientizat sentința ta nucleu și sursa acesteia, vei putea continua să te eliberezi din pânza fricii pe care ai moștenit-o. Ceea ce cândva funcționa ca o mantră inconștientă ținându-te înrădăcinat în suferință poate deveni acum o resursă care să te elibereze. Dacă simți că revii la vechile sentimente, pur și simplu aplică pașii următori.

Rostește-ți sentința-nucleu cu voce tare sau intoneaz-o în tăcere pentru tine. În timp ce o rostești, dă-ți voie să simți doar pentru un moment, din nou, vechea ta frică, astfel încât să te obișnuiești cu acea senzație. Aceste senzații pot fi un semnal că sentința ta nucleu a fost din nou declanșată fără ca tu să-ți dai seama. De îndată ce devii conștient de acest lucru, vei avea puterea să ieși din această stare. Sunt trei pași simpli:

1. Recunoști gândurile, imaginile și senzațiile familiare dinăuntrul tău.
2. Conștientizezi faptul că vechea ta frică a fost reactivată.
3. Faci ceva ca să te smulgi din vârtejul sentimentelor.

Ți-ai putea spune: „Acestea nu sunt sentimentele mele. Le-am moștenit doar de la familia mea“. Uneori este suficientă această conștientizare. Poți vizualiza evenimentul traumatic care te-a ținut captiv cândva sau pe membrul familiei cu care te-ai identificat în trecut. În timp ce faci acest lucru, reamintește-ți că aceste sentimente sunt îngropate de acum și că membrii implicați ai familiei au acum grijă de tine și te susțin. De fiecare dată când refaci acești pași, bătătorești calea către vindecare.

Ai putea de asemenea să îți așezi mâna pe acel loc al corpului tău în care resimți vechile sentimente și să respiri adânc, permițând respirației tale să adaste în interiorul tău. Când îți îndrepți atenția și respirația către interiorul corpului tău și simți senzațiile care apar fără să te lași activat de ele, poți să îți modifici experiența interioară.

Poți, de asemenea, să repeți practicile, exercițiile și ritualurile din Capitolul 10 și să rostești câteva dintre frazele vindecătoare care ai observat că te ajută. Reîntoarce-te la acele experiențe din carte pe care le-ai resimțit puternic, reamintindu-ți că, de fiecare dată când faci acest lucru, creezi noi căi neurale în creierul tău și noi experiențe în corpul tău. Repetarea ritualurilor și a frazelor eliberatoare vor adânci și vor aprofunda vindecarea, astfel încât să rămâi cu noile gânduri, imagini și sentimente, ce-ți vor da stabilitate în urcușurile și coborâșurile vieții de zi cu zi.

SOSIREA LA LINIA DE FINIȘ A TRASEULUI LIMBAJULUI-NUCLEU

Dacă ai urmat pașii schițați în această carte, cel mai probabil te afli acum de cealaltă parte a celei mai mari dintre fricile tale. Poți avea sentimentul că te afli în vârful unui munte și privești peste vale. În depărtare, poți vedea întregul teritoriu ca printr-o lentilă panoramică. Jos în vale se află vechile frici, sentimentele de furie, suferințele și necazurile familiale. Din acest nou punct de observație, toate fragmentele istoriei familiale pot fi văzute și acceptate.

Adunând la un loc informații esențiale despre familia ta, probabil că ai făcut legături semnificative. Acum înțelegi mai multe despre tine însuți și despre sentimentele inexplicabile pe care le-ai trăit. E destul de probabil ca acestea să nu fi început cu tine. Poate că ai descoperit și că cea mai mare frică a ta nu mai este atât de teribilă, căci, luând urma cuvintelor, ai ajuns într-un loc nou. Acum știi că limbajul secret al fricii tale nu a avut de fapt niciodată vreo legătură cu frica. Secretul cel mare este că o iubire cuprinzătoare abia aștepta să fie dezgropată în tot acest timp. Este iubirea dată mai departe de cei care au trăit înaintea ta, o iubire care insistă ca tu să îți trăiești viața deplin fără să repeți fricile și necazurile din trecut. Este o iubire adâncă. Este o iubire tăcută, o iubire atemporală care te conectează cu tot și cu toată lumea. Este un leac puternic.

Mulțumiri

O serie de oameni și-au pus cu dărnicie la îndemâna mea timpul și talentul lor, făcând posibilă această carte. Le sunt recunoscător și mă simt binecuvântat de bunătatea și generozitatea pe care mi le-au arătat.

Dr. Shannon Zaychuk a petrecut ore nenumărate prelucrând primele schițe ale acestui manuscris împreună cu mine. De la conceptualizare la așezarea cuvintelor în pagină, ea m-a ajutat să dau formă acestei cărți. Expertiza sa și clarificările ei cruciale au adăugat acestor pagini o dimensiune de profunzime.

Strălucita scriitoare și redactoare Barbara Graham a fost lumina mea călăuzitoare și deschizătoare de drumuri noi ori de câte ori am avut senzația că mă blochez. Infinita sa înțelepciune trăiește în această carte în mii și mii de moduri.

Kari Dunlop a fost de bază în toate fațetele acestui proiect, de la munca realizată la Institutul de Constelații Familiale la sugestiile folositoare și la susținerea emoțională acordată pe tot parcursul proiectului. Îi sunt recunoscător pentru mintea creativă, prietenia generoasă și încurajările pe care mi le-a dat la fiecare pas pe care l-am avut de făcut.

Sunt infinit de recunoscător lui Carole DeSanti, editorul meu de la editura Viking, ale cărei viziune și vedere clară au îmbunătățit această carte în moduri care mi-au depășit imaginația, și lui Christopher Russell și întregii echipe de la Viking pentru suportul lor extraordinar.

Recunoștință profundă și agentului meu, Bonnie Solow, pentru înțelepciunea și impecabila ei îndrumare.

Mulți alți prieteni și colegi au avut contribuții imense la acest proiect. Sunt enorm de recunoscător lui Ruth Wetherow pentru inestimabilul ajutor acordat în cercetarea științifică; lui Daryn Eller, pentru comentariile ei pertinente și expertiza ei în propunerile editoriale; lui Nora Isaacs, pentru competența sa editorială; lui Hugh Delehanty, pentru îndrumările sale generoase de pe parcurs; lui Corey Deacon, pentru asistența pe care mi-a acordat-o în neurofiziologie; lui Stephanie Marohn, pentru ajutorul dat la construcția primei versiuni a cărții; și lui Igal Harmelin-Moria, pentru că m-a ajutat să-mi păstrez claritatea vederii atunci când viziunea mea interioară se estompa.

Sunt nespus de recunoscător strălucitului medic integrativ Bruce Hoffman pentru clarificările sale și susținerea continuă și lui Adele Towers pentru ochiul său pătrunzător, care poate vedea ce este esențial. Încă de la început ei m-au încurajat să aduc pe lume acest material. De asemenea, vreau să le mulțumesc neonatologului Raylene Phillips pentru ajutorul său generos la realizarea unei părți esențiale a acestei cărți și medicului Caleb Finch pentru expertiza sa în embriologie.

Profunda mea recunoștință se îndreaptă și către Variny Yim, Lou Anne Caligiuri, Todd Wolynn, Linda Apsley, Jess Shatkin și Suzi Tucker. Pe lângă faptul că au oferit sugestii valoroase, ei au fost o sursă continuă de încurajare și susținere.

Sunt enorm de recunoscător tuturor maeștrilor mei, în special regretatului Roger Woolger, cu care am împărtășit pasiunea pentru nuanțele limbajului. Roger m-a ajutat să decodific limbajul imperios al inconștientului. În munca mea m-am inspirat profund din cercetarea lui. Vreau de asemenea să aduc recunoștința mea regretatului Jeru Kabbal, care m-a ajutat, în condiții neprielnice, să rămân prezent.

Dincolo de orice cuvinte pe care le-aș putea scrie aici, sunt profund recunoscător lui Bert Hellinger pentru că mi-a fost maestru și m-a susținut în munca mea. Ceea ce mi-a dat el este de neprețuit.

În sfârșit, le sunt îndatorat tuturor oamenilor curajoși care mi-au împărtășit poveștile lor. Cea mai mare speranță a mea este că le-am făcut cinste prin aceste pagini.

Glosar

Caracterizări-nucleu

Adjective și expresii descriptive scurte care dezvăluie sentimentele inconștiente pe care le avem față de părinții noștri.

Frază vindecătoare

Propoziție de reconciliere sau de împăcare ce generează imagini noi și sentimente de bine.

Genogramă

O reprezentare vizuală bidimensională a arborelui familiei.

Întrebare-punte

Întrebare care poate conecta un simptom, o problemă sau o frică persistentă cu o traumă-nucleu sau cu un membru al familiei care a avut o suferință asemănătoare.

Limbaj-nucleu

Cuvinte și propoziții idiosincratice ale celor mai mari frici ale noastre care ne dau indicii ce conduc la sursa unei traume nerezolvate. Limbajul-nucleu se poate exprima și prin senzații fizice, comportamente, impulsuri și simptome de boală sau afecțiune.

Nemulțumire-nucleu

Problema noastră principală, fie ea interiorizată sau proiectată în exterior, care este de multe ori derivată din fragmente de experiențe traumatice și este exprimată în limbajul-nucleu.

Sentință-nucleu

Scurtă propoziție care exprimă limbajul încărcat afectiv al celei mai profunde frici pe care o avem. Conține reziduuri ale unei traume nerezolvate din primii ani ai copilăriei sau din istoria noastră familială.

Traumă-nucleu

Trauma nerezolvată din istoria noastră de viață timpurie sau din istoria familială care ne poate afecta în mod inconștient comportamentele, alegerile, sănătatea și starea de bine.

Anexa A
Lista întrebărilor privind istoria familială

- Cine a murit înainte de vreme?
- Cine și-a părăsit familia?
- Cine a fost abandonat, izolat sau exclus din familie?
- Cine a fost adoptat sau a dat un copil spre adopție?
- Cine a murit la naștere?
- Cine a născut un copil mort, a avut un avort spontan sau un avort la cerere?
- Cine s-a sinucis?
- Cine a comis o crimă sau a trecut printr-o traumă semnificativă?
- Cine a suferit în război?
- Cine a murit sau a scăpat dintr-un genocid sau din Holocaust?
- Cine a fost omorât?
- Cine a omorât pe cineva sau s-a simțit responsabil de moartea sau nefericirea altcuiva?
- Cine a profitat de pierderea altcuiva?
- Cine a fost acuzat pe nedrept? Cine a făcut închisoare sau a fost internat într-o instituție de sănătate mentală?
- Cine a avut un handicap fizic, emoțional sau mental?
- Care părinte sau bunic a mai avut o relație semnificativă înainte de a se căsători și ce s-a întâmplat?
- A fost cineva profund rănit de către altcineva?

Anexa B
Lista întrebărilor privind trauma timpurie

- I s-a întâmplat ceva traumatic mamei tale când era însărcinată cu tine? A fost ea extrem de anxioasă, deprimată sau stresată?
- Părinții tăi au avut dificultăți de relaționare în timpul sarcinii?
- Ai avut o naștere dificilă? Ai fost născut prematur?
- Mama ta a suferit de o depresie postpartum?
- Ai fost despărțit de mama ta la scurt timp de la naștere?
- Ai fost adoptat?
- Ai trăit o traumă sau o separare de mama ta în timpul primilor trei ani de viață?
- Ai fost tu sau mama ta vreodată internat în spital și forțat să fii despărțit de ea (poate ai petrecut un timp în incubator, poate ți-au fost scoase amigdalele sau ai trecut prin alte intervenții medicale, sau poate că mama ta a trebuit să facă o operație ori a avut o complicație de pe urma unei sarcini etc.)?
- A trecut mama ta printr-o traumă sau o tulburare emoțională în timpul primilor trei ani ai tăi de viață?
- A pierdut mama ta un copil sau o sarcină înainte ca tu să te nești?
- A fost distrasă atenția mamei tale asupra unei traume care îl implica pe vreunul dintre frații sau surorile tale (pierderea unei sarcini înaintate, un prunc născut mort, moartea unui frate sau a unei surori, o urgență medicală etc.)?